

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан педагогического факуль-
тета

 О. В. Пастюк

"09" сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.02.01 Спортивное питание
(наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки (специализация)

«Физическая культура»

Форма обучения

Очная, заочная

г. Магадан 2019 г.

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью дисциплины является освоение студентами знаний, умений в области применения спортивного питания на различных уровнях спортивного мастерства и в разных видах физической деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата (специалиста, магистратуры)

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) подготовки «Физическая культура » (квалификация (степень) «бакалавр»).

Дисциплина «Спортивное питание» изучается на основе предварительного изучения дисциплин «Биохимия», «Физиология и гигиена».

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Результаты освоения дисциплины (модуля) определяются сформированными у обучающегося компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) в соответствии с ФГОС ВО обучающийся должен:

Знать:

- основные понятия и категории теории физической культуры, компонентов профессиональной направленности физической культуры личности;
- возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- преподаваемый предмет и его историю в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы;
- основы методики преподавания, современные педагогические технологии;

Уметь:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни; применять методы и средства физической культуры в целях сохранении и укреплении здоровья;
- отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;

- разрабатывать и применять современные технологии;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании;

Иметь практический опыт:

- использования средств физической культуры в профессиональной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности;
- использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- составления комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний.
- использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- разработки и реализации общеобразовательных программ.

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-1 Способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения с целью повышения качества образовательной деятельности.

4. Требования к условиям реализации дисциплины (модуля)

4.1. Общесистемные требования

4.1.1. Занятия проводятся в помещениях педагогического факультета в зданиях, находящихся в оперативном управлении ФГБОУ ВО «СВГУ».

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы дисциплины.

4.1.2. Обучающиеся обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде sdo.svgu.ru для получения основных и дополнительных материалов по дисциплине, для использования во время самоподготовки, выполнения заданий для СРС, прохождения тестирования и пр.

4.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению.

4.2.1. Описание материально-технической базы, рекомендуемой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) имеются учебные аудитории, оснащенные техническими средствами обучения (мультимедиа проекторы).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (научно-техническая библиотека СВГУ) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

4.2.1.1. Специальные помещения:

Учебное помещение № 1316 - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации; 41,5 м². Доска - 1 шт. Стеллаж книжный - 1 шт. 24 посадочных места.

4.2.1.2. Для проведения занятий используются наглядные средства обучения (презентации), обеспечивающие тематические подборки по темам дисциплины.

4.2.1.3. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: аудитория № 4101 для самостоятельной работы (научно-техническая библиотека СВГУ; площадь 531,9 м²).

4.2.2. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающиеся из числа инвалидов.

Книжный фонд, компьютеры с выходом в локальную сеть университета и сеть Интернет, электронную информационно-образовательную среду и электронную библиотечную систему (10 посадочных мест), принтеры, многофункциональные устройства, мультимедиа проектор с экраном, комплект учебной мебели на 55 посадочных мест.

Программное обеспечение: Microsoft Windows 7; Microsoft Office 2010; Антивирус Касперского (Kaspersky Endpoint Security); ИРБИС СВГУ 64 – Читатель; Справочно-правовая система «Гарант»; Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

Свободно распространяемое программное обеспечение: Mozilla Firefox, Opera Browser, Yandex Browser, Adobe Reader, Архиватор 7zip.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Рекомендуемое материально-техническое и программное обеспечение образовательного процесса студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ

Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью по нозологиям	Материально-техническое и обеспечение	Программное обеспечение
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> - увеличительные устройства (лупа, электронная лупа); - устройства для чтения текста для слепых («читающая машина»); - средства для письма по системе Брайля: прибор Брайля, бумага, грифель; - принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля и рельефографических изображений. 	<ul style="list-style-type: none"> - программа невизуального доступа к информации на экране компьютера (например, JAWS forWindows); - программа для чтения вслух текстовых файлов (например, Balabolka); - программа увеличения изображения на экране (Magic)
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> - комплекты электроакустического и звукоусиливающего оборудования с комбиниро- 	программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующие речь в

	ванными элементами проводных и беспроводных систем на базе профессиональных усилителей; - мультимедийный проектор; - интерактивные и сенсорные доски.	текстовый и жестовый форматы на экране компьютера (iCommunicator и др.).
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- специальные клавиатуры; - специальные мыши; - увеличенные в размерах ручки и специальные накладки к ним, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с минимальными усилиями; - утяжеленные (с дополнительным грузом) ручки, снижающие проявления тремора при письме.	- программа «виртуальная клавиатура»; - специальное программное обеспечение, позволяющие использовать сокращения, дописывать слова и предсказывать слова и фразы, исходя из начальных букв и грамматической формы предыдущих слов.

4.3. Требования к кадровым условиям реализации дисциплины (модуля) (п. 4.4.3 ФГОС).

Реализация дисциплины (модуля) обеспечивается педагогическими работниками Организации, а также лицами, привлекаемыми Организацией к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах. Педагогические работники ведут научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля)

Горбачев Анатолий Леонидович – доктор биологических наук, профессор кафедры педагогики и валеологии, ведет научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля).

4.4. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по дисциплине (модулю)

4.4.1. Внутренняя оценка

Внутренняя оценка проводится в форме текущего контроля успеваемости, целью которого является оценка уровня поэтапного освоения обучающимися учебной дисциплины (модуля), а так же промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в соответствии с календарным учебным графиком и позволяет установить динамику успеваемости обучающихся по учебной дисциплине.

Для оценки знаний возможно использование результатов олимпиад по программам высшего образования.

5. Структура и содержание дисциплины (модуля), включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, 72 часа. Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя занятия лекционного типа, семинарского типа (практические занятия).

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине (модулю) и составляет 32 часа – очная форма обучения, 26 часов – заочная форма обучения.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную сдачу зачета. Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

Формы текущего и промежуточного контроля по семестрам: очная форма обучения – в VII семестре зачет, заочная форма обучения – 4 курс, зачет.

6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)

Раздел 1. Классификация средств и методов, используемых в спортивном питании

Спортивное питание, функциональное питание, спортивная фармакология. Принципы применения в спорте специализированных спортивных продуктов (СППБЦ), биологически активных добавок к пище (БАДов), фармакологических препаратов. Уровни организации специализированного питания спортсменов: чистки организма (1 уровень), суточный рацион питания и водно-электролитный баланс (2 уровень), субстратные продукты спортивного питания (3 уровень), биологически активные добавки к пище (БАДы) и лекарственные препараты (4 уровень). Цель, задачи, сроки проведения чистки организма. Противопоказания. Печеночный болевой синдром у спортсменов, его диагностика, профилактика и коррекция. Гепатопротекторы и желчегонные средства. Средства и методы, применяемые для чистки организма спортсменов, критерии эффективности. Методика чистки печени и желчевыводящих путей. Углубленная чистка организма.

Раздел 2 Принципы и практика специализированного питания спортсменов. Базовые сведения о питании спортсменов

Основные принципы питания спортсмена: задачи, решаемые с помощью питания; ограниченность применимости концепций «рационального питания» к спортсменам. Пищевые вещества: белки, углеводы, жиры, витамины, микроэлементы. Водно-электролитный баланс. Краткая характеристика основных продуктов питания и их применимости в питании спортсмена. Принципы построения оптимального рациона в спорте.

Исходные данные для построения рациона: нагрузки бытовые, спортивные; принципы учета нагрузок. Особые случаи: коррекция и поддержание массы и состава тела, «тайпер».

Раздел 3. Организация индивидуального и группового питания

Особенности состава рационов на различных этапах годичного цикла подготовки: общеподготовительном, специально-подготовительном, предсоревновательном, соревновательном. Расчет потребности в пищевых веществах в зависимости от вида спорта, периода подготовки, морфофункциональных особенностей спортсмена. Применение компьютерных программ анализа рациона. Питание при переездах: организация питания, принципы подбора продуктов. Медицинский контроль адекватности питания: анализы и их расшифровка. Расстройства питания: пищевые отравления, аллергии, нарушения аппетита; борьба с ними. Специальные диеты: описание основных диет, их достоинства и недостатки, применимость в спортивном питании. Специализированные продукты спортивного питания, их роль в системе питания спортсменов.

Раздел 4. Особенности питания в видах спорта

Силовые виды. Тяжелая атлетика и пауэрлифтинг: рацион питания, набор и сгонка веса. Культуризм: особенности питания по сравнению с другими видами. Скоростно-силовые виды: легкая атлетика - спринт, метания, прыжки; гребля. Единоборства. Особенности питания единоборцев. Рацион единоборца в зависимости от вида спорта и весовой категории. Особенности питания в видах с преимущественным проявлением выносливости. Циклические виды: основные принципы построения рационов стайера. Поддержка на длинных дистанциях. Легкая атлетика: энерготраты в видах легкой атлетики. Велоспорт. Лыжные гонки и биатлон: особенности питания лыжника. Примеры построения рационов, режим питания, раскладки продуктов, выбор блюд. Питание в художественных видах. Особенности питания в художественных видах спорта. Методы поддержания массы. Спортивные игры. Особенности питания в игровых видах спорта. Методика построения рациона и режим питания. Технические виды спорта: особенности питания. Рационы питания спортсменов.

Раздел 5. Характеристика основных групп классификации спортивного питания

Классификация средств и методов спортивного питания и спортивной фармакологии. Субстратные СППБЦ (белки, углеводы, углеводно-протеиновые смеси, «гэйнеры» аминокислоты: незаменимые, разветвленные ВСАА, креатин, L-карнитин и др.). Сжигатели жира (критерии оценки эффективности). Адаптогены растительного и животного происхождения. Антиоксиданты. Антигипоксанты. Иммуномодуляторы. Витамины и минералы, витаминно-минеральные комплексы (понятие «рекомендаемой суточной потребности» RDA). Недопинговые анаболизирующие средства (экдистероны, изофлавоны: «правило треугольника»). Гепатопротекторы и желчегонные средства. Специальные группы (Средства ограниченного использования: кортикостероиды, контрацептивы; условия их

применения в спортивной практике с учетом антидопингового контроля - TUE)

Раздел 6. Ускорение восстановления и адаптации спортсменов с использованием фармакологических средств и БАДов

Методология применения БАДов и фармакологических препаратов для ускорения восстановления спортсменов в структуре мезо- и микроцикла подготовки. Общий и частные синдромы перенапряжения организма как основа выбора восстановительных средств. Примеры восстановительных комплексов для коррекции восстановления ЦНС, ССС, печени, иммунной системы. Критерии оценки эффективности. Методология применения БАДов и фармакологических препаратов для ускорения адаптации к смене часовых поясов. Острый десинхроноз как основа выбора средств для ускорения адаптации организма спортсменов к смене часовых поясов. Коррекция суточных биологических ритмов. Коррекция процесса адаптации к специфическим климатическим условиям (жара, влажность, загазованность). Физиологические основы адаптации организма спортсменов в условиях высокогорной подготовки. Коррекция процесса среднегорной и высокогорной адаптации. Критерии качества и эффективности БАДов и фармакологических препаратов, используемых в специализированном спортивном питании.

7. Образовательные технологии

В процессе чтения лекций используются технологии анализа конкретных ситуаций, элементы проблемного обучения. Активизация познавательной деятельности осуществляется также включением в лекцию элементов диалога, групповой дискуссии, проблемных вопросов.

В ходе семинарских занятий используются игровые технологии обучения, обучения в сотрудничестве. Семинарские занятия по ряду проблемных тем можно проводить в форме групповой дискуссии. Так же предполагается проведение семинаров с элементами практикумов (в целях повышения иллюстративности и связывания теоретический положений с практикой, а также для развития умения критически оценивать свои достоинства и недостатки).

8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

8.1. Тематика семинарских и практических занятий

Практическое занятие 1

Тема: Сбалансированное питание. Трансжиры, ГМО, холестерин, БАДы. Основные понятия: трансжиры, генномодифицированные продукты, холестерин, холестирол, биологически активные добавки, гидрогенизация.

Основные вопросы и задания:

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. Холестирин и холестирол.
6. Биологически активные добавки в рационе питания спортсмена.

Практическое занятие 2

Тема: Составление индивидуального рациона питания. Метод «пищевой пирамиды» Основные понятия: пищевая пирамида, порция, молочные продукты, мясные продукты, овощи, фрукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия.

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, расчитать методом «пищевой пирамиды» рацион питания ребенка.

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

Практическое занятие 3

Тема: Идеальный вес. Типы конституции человека. Основные понятия: пищевая пирамида, порция, молочные продукты, мясные продукты, овощи, фрукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия.

Основные вопросы и задания:

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

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

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

Практическое занятие 4

Тема: Питание и фитнес. Основные понятия: снижение веса, проба Купера, гарвардский степ-тест.

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 рациона и питания для похудения.

Практическое занятие 5

Тема: Вода, осмолярность и питьевой режим спортсменов Основные понятия: вода, внутриклеточная вода, внеклеточная вода, баланс воды, дегидратация, осмолярность, питьевой режим, изотоничность, гипотоничность.

Основные вопросы и задания:

1. Вода, ее состав.

2. Вода внеклеточная и внутриклеточная.

3. Баланс воды в организме.

4. Гидратация.

5. Осмолярность.

Практическое занятие 6

Тема: Организация спортивного питания. Основные понятия: режим, кулинарная обработка

Основные вопросы и задания:

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.

Практическое занятие 7

Тема: Допинг: понятие, анаболические стероиды, допинг-контроль, санкции. Основные понятия: допинг, стероиды, 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 и системы организма спортсмена.

5. Допинги нестериоидной структуры.

6. Допинг-контроль: организация, порядок проведения

7. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.

9. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

9.1. Основная литература

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник : [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> – Библиог.: с. 397-400. – ISBN 978-5-906839-30-5. – Текст : электронный.

2. Кулиненков, О.С. Медицина спорта высших достижений : монография : [12+] / О.С. Кулиненков. – Москва : Спорт, 2016. – 321 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460860> – Библиогр.: с. 307-314. – ISBN 978-5-9907239-6-2. – Текст : электронный.

3. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие : [16+] / сост. И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 109 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071> – Текст : электронный.

9.2. Дополнительная литература

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : допущ. УМО вузов РФ по пед. образованию / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Академия, 2004. – 268 с. - (Высшее профессиональное образование) экземпляров: 12 где находятся: аб. (9), ч.з. (1), ПИ (1), ЕДМ (1)

2. Физическая культура студента: учеб. для студентов вузов : рекоменд. М-вом образования РФ / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики. 2003. - 448 с. - (Disciplinae) экземпляров: 8 где находятся: аб. (5), ПИ (1), ч.з. (1), ЕДМ (1)

10. Рейтинг-план дисциплины (модуля)

Ф СВГУ «Рейтинг-план»

РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.02.01 Спортивное питание

Педагогический факультетКурс IV, группа ФКС-, семестр 7 201—/202— учебного года

Преподаватель:

Кафедра педагогики и валеологии

Аттестационный период	№ модуля	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Макс. кол-во баллов
1	1	Раздел 1. Классификация средств и методов, используемых в спортивном питании Раздел 2 Принципы и практика специализированного питания спортсменов. Базовые сведения о питании спортсменов	Посещаемость лекций и практических занятий (за одно занятие)	1
			Блиц-опросы на лекциях (за одну лекцию)	1
			Теоретический опрос на практических занятиях (за один вопрос)	2
			Тестовый контроль по модулю 1 (за один вопрос)	1
			Тестовый контроль по модулю 2 (за один вопрос)	1
			Тестовый контроль по модулю 3 (за один вопрос)	1
			Итоговый контроль по модулям 1,2,3	3
2	2	Раздел 3. Организация индивидуального и группового питания Раздел 4. Особенности питания в видах спорта	Посещаемость лекций и практических занятий (за одно занятие)	1
			Блиц-опросы на лекциях (за одну лекцию)	1
			Теоретический опрос на практических занятиях (за один вопрос)	2
			Тестовый контроль по модулю 1 (за один вопрос)	1
			Тестовый контроль по модулю 2 (за один вопрос)	1
			Тестовый контроль по модулю 3 (за один вопрос)	1
			Итоговый контроль по модулям 4, 5, 6	3
3	3	Раздел 5. Характеристика основных групп классификации спортивного питания Раздел 6. Ускорение восстановления и адаптации спортсменов с использованием фармакологических средств и БАДов	Посещаемость лекций и практических занятий (за одно занятие)	1
			Блиц-опросы на лекциях (за одну лекцию)	1
			Теоретический опрос на практических занятиях (за один вопрос)	2
			Тестовый контроль по модулю 1 (за один вопрос)	1
			Тестовый контроль по модулю 2 (за один вопрос)	1
			Тестовый контроль по модулю 3 (за один вопрос)	1
			Итоговый контроль по модулям 7,8, 9	3
			Итоговый контроль по курсу	10

Рейтинг план выдан

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен

(дата, подпись старосты группы)

11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)»

Приложение 2 Методические рекомендации

Приложение 3 Протокол согласования рабочей программы дисциплины (модуля) с другими дисциплинами (модулями)

Приложение 4 Лист изменений и дополнений

Приложение 5 Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

Примечание:

При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе. Материально-техническое обеспечение дисциплины может быть дополнено с учетом индивидуальных возможностей инвалидов и лиц с ОВЗ.

Автор(ы):

Горбачев Анатолий Леонидович, доктор биол. наук, профессор кафедры ПиВ
подпись Анатолий Горбачев дата 09.09.2019

Зав. кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

Кандидат педагогических наук, доцент

Ирина Третьяк дата 09.09.2019
подпись

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При изучении дисциплины студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем чтобы использовать эти знания при решении задач. Затем просмотреть объяснения решения примеров, задач, сделанные преподавателем на предыдущем практическом занятии, разобраться с примерами, приведенными лектором по этой же теме. Решить заданные примеры. Если некоторые задания вызвали затруднения при решении, попросить объяснить преподавателя на очередном практическом занятии или консультации.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину Б1.В.ДВ.02.01 Спортивное питание, обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий.

При подготовке к коллоквиумам студентам приходится изучать указанные преподавателем темы, используя конспекты лекций, рекомендуемую литературу, учебные пособия. Ответы на возникающие вопросы в ходе подготовки к коллоквиуму и контрольной работе можно получить на очередной консультации.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах, коллоквиумах и во время экзамена. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ (МОДУЛЯМИ)**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины (модуля)	Предложения базовым дисциплинам (модулям) об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
не требуется	не требуется

Лист изменений и дополнений на 20__/20__ учебный год

в рабочую программу дисциплины (модуля)

Б1.В.ДВ.02.01 Спортивное питание

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки (специализация)

«Физическая культура»

1. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие дополнения:

Автор(ы):

Горбачев Анатолий Леонидович, доктор биол. наук, профессор кафедры ПиВ

ПОДПИСЬ

дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии протокол от « » 20 г.

Зав. кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

кандидат педагогических наук, доцент

ПОДПИСЬ

дата

**Лист визирования
рабочей программы дисциплины (модуля)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.02.01
Спортивное питание проанализирована и признана актуальной для использования на
20____-20____ учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от «____» 20____ г.

Зав. кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

кандидат педагогических наук, доцент

подпись

дата

Таблица 1 Очная форма обучения

Структура и содержание учебной дисциплины

		Количество часов									
		Лекции			Лабораторные занятия			Практические занятия		Форма контроля	
		Лекции			Лабораторные занятия			Практические занятия		Форма контроля	
		Лекции	Лек. интер.	Лаб. интер.	Лекции	Лек. интер.	Лаб. интер.	Практические занятия	Практические занятия	Лекции	Форма контроля
1	Наименование разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин - распределение по семестрам										Код формируемой компетенции
2	Наименование разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин - распределение по семестрам										Код формируемой компетенции
1.	Раздел 1. Классификация средств и методов, используемых в спортивном питании	2						2			УК-7, ПК-1
	Раздел 2 Принципы и практика специализированного питания спортсменов.		3					3			УК-7, ПК-1
	Базовые сведения о питании спортсменов		3					3			УК-7, ПК-1
	Раздел 3. Организация индивидуального и группового питания		2					3			УК-7, ПК-1
	Раздел 4. Особенности питания в видах спорта										
	Раздел 5. Характеристика основных групп классификации спортивного питания		3					3			УК-7, ПК-1
	Раздел 6. Ускорение восстановления и адаптации спортсменов с использованием фармакологических средств и БАДов		3					2			УК-7, ПК-1
	Всего часов	16	0	0	0	16	0	16	0	40	
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(ов) в часах (Итого)							72			
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(ов) в з.е.							2			

Таблица 2 Задочная форма обучения

Структура и сжержание учебной дисциплины

		Количество часов									
		Лекции	Лек. ингер.	Лабораторные занятия	Лаб. интер.	Практические занятия	Практические занятия	По интер.	Самостоятельная работа	Форма контроля	Код формируемой компетенции
		Количество часов									
		Лекции	Лек. ингер.	Лабораторные занятия	Лаб. интер.	Практические занятия	Практические занятия	По интер.	Самостоятельная работа	Форма контроля	Код формируемой компетенции
1	Назначение разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин - распределение по семестрам	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11
2	Назначение разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин - распределение по семестрам										
1.	Раздел 1. Классификация средств и методов, используемых в спортивном питании								4		УК-7, ПК-1
	Раздел 2. Принципы и практика специализированного питания спортсменов.	2				3			6		УК-7, ПК-1
	Базовые сведения о питании спортсменов					3			8		УК-7, ПК-1
	Раздел 3. Организация индивидуального и группового питания	2				3			8		УК-7, ПК-1
	Раздел 4. Особенности питания в видах спорта	2				3			8		УК-7, ПК-1
	Раздел 5. Характеристика основных групп классификации спортивного питания	4				3			8		УК-7, ПК-1
	Раздел 6. Ускорение восстановления и адаптации спортсменов с использованием фармакологических средств и БАДов	2				2			10		УК-7, ПК-1
	Всего часов	12	0	0	14	0	14	0	44		
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в часах (Итого)							72			
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в з.е.							2			