Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной и
научной работе
_____М.И.Салимов
«25» апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СПОРТЕ»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Екатеринбург 2019 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Фармакологическое обеспечение в спорте»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта выс- шего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры естественнонаучных дисциплин
протокол № 9 от «19» апреля 2019 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 от «19» апреля 2019 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
доцент кафедры, к.б.н. М.Г.Фарафонтов

Заведующий кафедрой _____ О.С.Рогов
подпис

Проверил:
Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая
подпись

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока элективных дисциплин. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при очной, и на 5 при заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, получаемые при изучении следующих учебных курсов, дисциплин: Естественнонаучные основы физической культуры, Анатомия человека, Физиология человека, Биохимия человека.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	**ПК-1.1** **Знает** - медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие гигиенические средства восстановления в спорте - методические основы рациональной организации питания спортсменов - особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах - значение и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности - понятие «пищевой статус» - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах - основные показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; влияний физических упражнений на данные показатели **ПК -1.2** **Умеет** - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания **ПК-1.3**	**Профессиональный стандарт** **Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов. **Содержание трудовой функции:** **Код 05.003** D/05.6 Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

			Имеет опыт - Владение методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры 7
Зачетные единицы	з.е.	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	36,25
Лекции (Лек)	час	18
Практические занятия (Пр)	час	18
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	35,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к зачету)	час	0,25
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	12

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры 9
Зачетные единицы	з.е.	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачёт
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	14,25
Лекции (Лек)	час	6
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	53,75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1				
	Название раздела 1	Управление работоспособностью спортсмена		
1.1.	Качественная полноценность пищи.	*Лекции* Заменимые и незаменимые компоненты пищи. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Характеристика белков, углеводов, жиров, минеральных веществ, витаминов *Самостоятельная работа студентов* Качественный состав пищи. Минорные компоненты	4	2
1.2	Калорийность пищи и нормы питания	Лекции Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения энерготрат. Практические/семинарские / лабораторные занятия Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах. Самостоятельная работа студентов	4	4
1.3	Управление работоспособностью спортсмена	*Лекции* Факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена. Дополнительные факторы риска. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* *Самостоятельная работа студентов* Зоны энергообеспечения.	4	4
1.4	Фармакология этапов подготовки спортсмена	*Лекции* Подготовительный период. Базовый период. Предсоревновательный период. Фармакология соревнования *Практические/семинарские / лабораторные занятия*	4	4

		Самостоятельная работа студентов Фармакология восстановления.		
1.5	Фармакологические препараты спорта	*Лекции* Адаптогены. Антигипоксанты. Анаболизируюшие препараты. Психоэнергизаторы. Макроэрги. Гепатопротекторы. Актопротекторы. Стимуляторы кроветворения и кровообращения. Аминокислоты. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Имуномодуляторы. Регуляторы нервно-психического статуса. *Самостоятельная работа студентов* Витамины. Коферменты. Минералы. Микроэлементы. Антиоксиданты.	4	4
1.6	Допинг	*Лекции* Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Анаболические стероиды. Производные тестостерона *Самостоятельная работа студентов*	2	4
Модуль №2				
		Коррекция отдельных состояний в спорте		
2.1	Потребности физически подготовленных людей в питательных веществах и жидкости.	*Лекции* Эргогенные средства. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Использование биологически активных веществ спортсменами для повышения работоспособности. *Самостоятельная работа студентов* Учёт индивидуальных особенностей конституции и состояния здоровья при разработке диеты спортсмена.	4	4
2.2	Питание спортсменов в тренировочный период	*Лекции* Особенности питания спортсмена в зависимости от энергозатрат и вида спорта. Питьевой режим. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Классификация специальных продуктов для питания спортсменов. *Самостоятельная работа студентов* Методы «углеводной загрузки». Оптимизация жирового обмена в циклических видах спорта	4	4
2.3	Питание	*Лекции*	4	4

	спортсменов в соревнова-тельный пе-риод.	Особенности режима питания в дни соревнований. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Контроль и коррекция массы тела. *Самостоятельная работа студентов* Варианты безопасной «сгонки веса»		
2.4	Фармобеспе-чение по ви-дам спорта	*Лекции* Примерная схема применения препаратов в видах спорта, тренирующих выносливость (циклические виды). Единоборства. Игровые виды спорта. Скоростно-силовые виды спорта *Практические/семинарские / лабораторные занятия* *Самостоятельная работа студентов* Координационные виды спорта.	4	4

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1				
	Название раздела 1	Управление работоспособностью спортсмена		
1.1.	Качественная полно-ценность пи-щи.	*Лекции* *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Характеристика белков, углеводов, жиров, минеральных веществ, витаминов *Самостоятельная работа студентов* Заменимые и незаменимые компоненты пищи. Качественный состав пищи. Минорные компоненты	2	6
1.2	Калорийность пищи и нор-мы питания	Лекции Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения энерготрат. Практические/семинарские / лабораторные занятия Самостоятельная работа студентов Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах.	2	6
1.3	Управление	*Лекции*	2	4

	работоспо-собностью спортсмена	Факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена. Дополнительные факторы риска. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* *Самостоятельная работа студентов* Зоны энергообеспечения.		
1.4	Фармакология этапов подготовки спортсмена	*Лекции* Подготовительный период. Базовый период. Предсоревновательный период. Фармакология соревнования *Практические/семинарские / лабораторные занятия* *Самостоятельная работа студентов* Фармакология соревнования. Фармакология восстановления.	2	6
1.5	Фармакологические препараты спорта	*Лекции* *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Имуномодуляторы. Регуляторы нервно-психического статуса. *Самостоятельная работа студентов* Витамины. Коферменты. Минералы. Микроэлементы. Антиоксиданты. Адаптогены. Антигипоксанты. Анаболизируюшие препараты. Психоэнергизаторы. Макроэрги. Гепатопротекторы. Актопротекторы. Стимуляторы кроветворения и кровообращения. Аминокислоты.	2	6
1.6	Допинг	*Лекции* Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов *Практические/семинарские / лабораторные занятия* *Самостоятельная работа студентов* Анаболические стероиды. Производные тестостерона	2	6
Модуль №2				
		. Коррекция отдельных состояний в спорте		
2.1	Потребности физически подготовленных людей в питательных веществах и жидкости.	*Лекции* Эргогенные средства. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* Использование биологически активных веществ спортсменами для повышения работоспособности. *Самостоятельная работа студентов* Учёт индивидуальных особенностей конституции и состояния здоровья при разработки диеты спортсмена.		6
2.2	Питание	*Лекции*	2	6

	спортсменов в тренировочный период	*Практические/семинарские / лабораторные занятия* Классификация специальных продуктов для питания спортсменов. *Самостоятельная работа студентов* Особенности питания спортсмена в зависимости от энергозатрат и вида спорта. Питьевой режим. Методы «углеводной загрузки». Оптимизация жирового обмена в циклических видах спорта		
2.3	Питание спортсменов в соревновательный период.	*Лекции* Особенности режима питания в дни соревнований. *Практические/семинарские / лабораторные занятия* *Самостоятельная работа студентов* Контроль и коррекция массы тела. Варианты безопасной «сгонки веса»		6
2.4	Фармобеспечение по видам спорта	*Лекции* Примерная схема применения препаратов в видах спорта, тренирующих выносливость (циклические виды). Единоборства. Скоростно-силовые виды спорта *Практические/семинарские / лабораторные занятия* *Самостоятельная работа студентов* Координационные виды спорта. Игровые виды спорта.	2	6

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (час)
Расчёт суточных энергетических затрат	Решение ситуационных задач	6
Расчёт калорийности рациона		6

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя в лаборатории информационно-коммуникационных технологий, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения. Подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала и письменных ответах на теоретические вопросы по теме работы.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, практических занятиях и самостоятельная работа по изучению дисциплины. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к аттестации. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если студент сможет ответить на все контрольные вопро-

сы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Очная форма обучения

Тема: Качественная полноценность пищи **Содержание** Качественный состав пищи. Минорные компоненты **Форма отчетности** Опрос
Тема Управление работоспособностью спортсмена **Содержание** Зоны энергообеспечения. **Форма отчетности** Опрос
Тема Фармакология этапов подготовки спортсмена **Содержание** Фармакология восстановления **Форма отчетности** Опрос
Тема Фармакологические препараты спорта **Содержание** Витамины. Коферменты. Минералы. Микроэлементы. Антиоксиданты. **Форма отчетности** Опрос
Тема Потребности физически подготовленных людей в питательных веществах и жидкости **Содержание** Учёт индивидуальных особенностей конституции и состояния здоровья при разработке диеты спортсмена. **Форма отчетности** Опрос
Тема Питание спортсменов в тренировочный период **Содержание** Методы «углеводной загрузки». Оптимизация жирового обмена в циклических видах спорта **Форма отчетности** Опрос
Тема Питание спортсменов в соревновательный период. **Содержание** Варианты безопасной «сгонки веса». **Форма отчетности** Опрос

Тема Фармобеспечение по видам спорта **Содержание** Координационные виды спорта. **Форма отчетности** Опрос

Заочная форма обучения

Тема: Качественная полноценность пищи **Содержание** Качественный состав пищи. Минорные компоненты **Форма отчетности** Опрос
Тема Управление работоспособностью спортсмена **Содержание** Зоны энергообеспечения. **Форма отчетности** Опрос
Тема Фармакология этапов подготовки спортсмена **Содержание** Фармакология восстановления **Форма отчетности** Опрос
Тема Фармакологические препараты спорта **Содержание** Витамины. Коферменты. Минералы. Микроэлементы. Антиоксиданты. **Форма отчетности** Опрос
Тема Потребности физически подготовленных людей в питательных веществах и жидкости **Содержание** Учёт индивидуальных особенностей конституции и состояния здоровья при разработке диеты спортсмена. **Форма отчетности** Опрос
Тема Питание спортсменов в тренировочный период **Содержание** Методы «углеводной загрузки». Оптимизация жирового обмена в циклических видах спорта **Форма отчетности** Опрос
Тема Питание спортсменов в соревновательный период. **Содержание** Варианты безопасной «сгонки веса».

Форма отчетности Опрос
Тема Фармобеспечение по видам спорта **Содержание** Координационные виды спорта. **Форма отчетности** Опрос

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В данном разделе приводятся примеры оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Сами оценочные средства (оценочные материалы) представлены в фонде оценочных средств (оценочных материалов), который является составной частью учебно-методического ком- плекса по дисциплине (модулю), практике, прилагается к рабочей программе дисциплины (моду- ля), практики и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения – освоенных компетенций.

ВАРИАНТ ТЕСТОВ

1. Какие пути введения лекарств относятся к энтералъным:
а) в мышцу;
б) под кожу;
в) ректально;
г) в вену.

2. Указать парентеральные пути введения лекарственных веществ:
а) в вену;
б) под кожу;
в) под язык;
г) в мышцу.

3. Указать особенности ректального пути введения лекарств:
а) вводят вещества, разрушающиеся в желудке и кишечнике;
б) лекарство попадает в кровь через воротную вену и печень;
в) лекарство попадает в кровь, минуя печень.

4. Что характеризует внутривенное введение:
а) медленное развитие эффекта;
б) быстрое развитие эффекта;
в) точность дозировки;
г) обязательное соблюдение правил асептики.

5. Как называют процесс накапливания лекарственного вещества в организме:
а) привыкание;
б) кумуляция;
в) синергизм;
г) антагонизм;

6.Как называют эффект, при котором один препарат усиливает действие другого:
а) антагонизм;
б) синергизм;
в) привыкание;
г) кумуляция.

7. Что понимают под тератогенным действием лекарственных средств:
а) неблагоприятное действие на плод;
б) не вызывающее появление уродств;

в) неблагоприятное действие лекарств на плод, вызывающее появление врожденных уродств.

8. Какой элемент питания предпочтителен для поставки энергии при работе высокой интенсивности?
а) Жиры
б) Углеводы
в) Белки / Жиры
г) Все элементы питания в равной мере

9. Как называется продукт обмена веществ, образующийся в ходе «анаэробного гликолиза» при занятии спортом?
а) Бензойная кислота
б) Винная кислота
в) Аспарагиновая кислота
г) Молочная кислота

10. Как называется мера повышения уровня сахара в крови после приема богатой углеводом пищи?
а) Гликемический индекс
б) Индекс массы тела
в) Индекс липолиза
г) Молярная масса

11. Какой витамин наиболее важен для углеводного обмена?
а) Витамин В1 б) Витамин В6 в) Витамин В12 г) Витамин С

12. Каким НЕ ДОЛЖЕН быть спортивный напиток?
а) Изотоничным
б) Гипертоничным
в) Гипотоничным
г) Не имеет значения, важна жидкость

13. Какое вещество образуется из аммиака и углекислого газа в ходе белкового обмена?
а) Оксалат кальция
б) Гиппуровая кислота
в) Мочевина
г) Мочевая кислота

14.Сколько воды нужно выпивать ежедневно?
а) Чем больше, тем лучше.
б) Четыре литра.
в) Около двух литров – большинство из которых ты получаешь, сбалансированно питаясь.
г) Пей, когда испытываешь жажду.

15. Какой тип продуктов служит источником неполноценных белков?
а) мясо б) растения в) яйца г) рыба

16. Какой из приведенных ниже недостатков наиболее характерен
для питания среднестатистического человека?
а) нехватка пищевых волокон
б) низкое содержание комплексных углеводов
в) высокое содержание жира

г) избыток соли

17. Суточная норма потребления жиров:
а) 1 г на 1 кг массы
б) 2 г на 1 кг массы
в) 0,1 г на 1 кг массы
г) 10 г на 1 кг массы

18. Источником кальция являются:
а) хлеб
б) молоко и молочные продукты
в) фрукты
г) жиры

Перечень примерных вопросов для зачета

1. Зоны энергообеспечения.
2. Факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена.
3. Дополнительные факторы риска при занятиях спортом.
4. Фармакологическая поддержка в подготовительный период.
5. Фармакологическая поддержка в базовый период.
6. Фармакологическая поддержка в предсоревновательный период.
7. Фармакология соревнования.
8. Фармакология восстановления.
9. Топическое лечение травм с помощью разрешенных фармакологических препаратов.
10. Медикаментозное лечение при перетренированности.
11. Фармакологическая реабилитация.
12. Коррекция иммунодефицита.
13. Препараты для создания мышечного объёма.
14. Витамины. Коферменты.
15. Минералы. Микроэлементы.
16. Антиоксиданты. Адаптогены. Антигипоксанты.
17. Анаболизируюшие препараты. Психоэнергизаторы. Макроэргические соединения.
18. Имуномодуляторы. Регуляторы нервно-психического статуса.
19. Стимуляторы кроветворения и кровообращения.
20. Общие положения о допинге.
21. Сроки выведения некоторых препаратов.
22. Анаболические стероиды.

6 ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

1. Классификация пищевых веществ
2. Незаменимые компоненты пищи
3. Калорийность пищи и нормы питания
4. Классификация и назначение пищевых добавок
5. Способы коррекции избыточного веса
6. Режимы питания в разных видах спорта
7. Питание спортсмена-любителя (физкультурника)
8. Режим питания в дни соревнований
9. Питание и коррекция массы тела
10. Способы оценки калорийности рациона
11. Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности
12. Проблема допинга в спорте

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

В данном разделе представляется перечень примерных тем курсовых работ (если курсовая работа предусмотрена учебным планом ООП) или рефератов.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Кулиненков, Д.О. Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта / Д. О. Кулиненков; О. С. Кулиненков. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 464 с. - URL http://fatalenergy (leveton.su)
2. Макарова Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы : монография / Г. А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2013. - 232 с. - Режим доступа : http://e.lanbook.com/book/69831
3. Фарафонтов, М.Г. Фармакологическое обеспечение в спорте : методические материалы / М.Г.Фарафонтов. – Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2020.
4. The World Anti-Doping Code, the 2015 Prohibited list, International Standard (2015) wada-2015-prohibited-list-en.pdf (wada-ama.org).

8.2. Дополнительная литература

1. Разживин О.А. Разрешенные фармакологические средства восстановления спортивной работоспособности : учебное пособие. / О. А. Разживин, К. Р. Муртазина. - Елабуга : Изд- во ЕГПУ, 2009. - 42 с.
2. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 2005. – 384.
3. Фарафонтов, М.Г. Основы рационального питания: Учеб.пособие для студентов институтов физической культуры / 2-е изд., перераб. и доп. /М.Г. Фарафонтов, И.Ю. Сазонов. - Екатеринбург: Уральское изд-во, 2016. – 148 с.

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1 Официальный сайт Президента Российской Федерации – Президент России (kremlin.ru)
2 Министерство спорта РФ https://www.minsport.gov.ru
3 Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
4 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР).
5 Единое окно доступа к образовательным ресурсам Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам" (window.edu.ru)
6 Информационно-справочный портал http://www.library.ru/
7 «Адаптивная физическая культура» – Сайт журнала http://www.afkonline.ru/
8 «Физкультура и спорт» Сайт журнала www.fismag.ru
9 Библиотека Российской академии наук https://www.rasl.ru
10 Некоммерческая электронная библиотека ImWerdenhttps http://imwerden.de/
11 Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина https://www.prlib.ru/
12 Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
13 Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/
14 Wikipedia свободная энциклопедия www.wikipedia.org
15 Сайт Библиотекарь.Ру http://www.bibliotekar.ru/

8.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Графический редактор GIMP.
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основными видами учебных занятий являются: лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов. Технология обучения носит традиционный характер с использованием презентаций лекционного материала.

Лекции составляют основу теоретического обучения и проводятся с целью дать систематизированные основы теоретических знаний по дисциплине, сконцентрировать внимание студентов на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Практические занятия проводятся с целью выработки практических умений и приобретения навыков в решении задач. Главным требованием является практическая работа каждого студента.

Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний. Самостоятельная работа предусматривает как аудиторную, таки внеаудиторную работу.

После изучения каждого раздела темы проводится тестирование студентов.

Оценка учебных достижений студентов осуществляется с использованием балльно- рейтинговой системы. Формы контроля приведены в приложении 1.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в виде зачёта.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально/

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом

индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Применением дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий по дисциплине

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форс-мажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работниками лично присутствовать в Институте.

Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения.

Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой.

Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1 «Теоретические основы рационального питания**»**				
Посещение занятий		За посещение 1 занятия 0,33 балла	6,6	6,6
Контроль			10,5	17
Контрольная работа	Классификация пищевых веществ Незаменимые компоненты пищи		1,75	2,85
Тестирование	Все темы модуля		3,5	5,7
Коллоквиум	Все темы модуля		3,5	5,7
Самостоятельная работа			10,5	17
Разработка опорного конспекта	Регуляция потребления пищи и режим питания		2,6	4,25
	Значение фармакологической поддержки спортсмена.		2,6	4,25
Домашняя контрольная работа	Последствия использования запрещённых фармакологических препаратов		1,7	2,8
	Калорийность пищи и нормы питания		1,7	2,8
Модуль №2 «Особенности питания при высокой физической активности и занятии спортом»				
1. Посещение занятий		За посещение 1 занятия 0,33 балла	5,3	5,3
2. Контроль			10,5	17
Контрольная работа	Проблема допинга в спорте. Препараты, запрещённые к применению		1,75 1,75	2,85 2,85
	Питание и коррекция массы тела			
	Питьевой режим при проведении тренировочного занятия		1,75	2,85
Тестирование	Все темы модуля		5,25	8,5
Коллоквиум	Все темы модуля			
3.Самостоятельная работа			10,5	17
Разработка опорного конспекта	Фармакологическое обеспечение мышечной деятельности.		3,5	6
Домашняя контрольная работа	Определение калорийности рациона		3,5	6
	Расчёт энергетических затрат таблично-хронометражным методом		3,5	6
Зачет			6	20
			60	100