



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

01.03.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФАРМАКОЛОГИЯ И СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

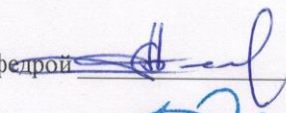
Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	3

Магнитогорск
2021 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования


18.02.2021, протокол № 6

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев


Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
01.03.2021 г. протокол № 3

Председатель  П.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС,  Е.В. Абрамкин

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Фармакология и спортивное питание» является:

- формирование у студентов фармакологических знаний в области спорта и спортивного питания;
- подготовить учащихся к самостоятельной педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.
- целенаправленное использование знаний по фармакологии и спортивному питанию для достижения максимальных спортивных результатов при минимальном ущербе для здоровья.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Фармакология и спортивное питание входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в системе образования

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Технологии физкультурно-спортивной деятельности

Физкультурно спортивное совершенствование

Формирование здорового образа жизни у детей и подростков

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Фармакология и спортивное питание» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен проводить занятия по общей физической подготовке обучающихся
ПК-2.1	выполняет с занимающимися комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке
ПК-2.2	организует занятия по общей физической и специальной подготовке обучающихся;
ПК-2.3	существляет контроль за результатами обучающихся
ПК-4	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе
ПК-4.1	планирует содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта
ПК-4.2	осуществляет педагогическое наблюдение за занимающимися во время занятий
ПК-4.3	осуществляет систематический учет, анализ обобщение результатов тренировочного процесса занимающихся

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 10,9 акад. часов;
- аудиторная – 8 акад. часов;
- внеаудиторная – 2,9 акад. часов
- самостоятельная работа – 88,4 акад. часов;

- подготовка к экзамену – 8,7 акад. часа

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Фармакология								
1.1 Основные задачи спортивной фармакологии	3	2/2И			2,4	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
1.2 Использование лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменов и лечения и профилактики состояний перенапряжения различных систем организма					6	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		2/2И			8,4			
2. Коррекция отдельных состояний в спорте								
2.1 Топическое лечение травм	3				6	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

2.2	Перетренировка. Фармакологическая реабилитация				6	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу					12			
3. Управление работоспособностью спортсменов								
3.1	Зоны энергообеспечения			1	3	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
3.2	Факторы ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена	3		1	3	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
3.3	Дополнительные факторы риска				6	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу				2	12			
4. Фармакология этапов подготовки спортсмена								
4.1	Подготовительный период				6	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
4.2	Базовый период	3			6	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

4.3 Предсоревновательный период				6	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
4.4 Соревновательный период				6	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу				24			
5. Фармакологические препараты спорта							
5.1 Витамины. Коферменты, производные витаминов. Минералы. Микроэлементы.	3			6	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
5.2 Энзимы. Адаптогены. Антигипоксанты. Анаболизующие препараты.				6	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
5.3 Психостимуляторы. Макроэрги. Имунотропные препараты. Гепатопротекторы.				6	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
5.4 Регуляторы нервно-психического статуса. Адаптогены. Аминокислоты. Стимуляторы кроветворения и кровообращения.				6	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу				24			
6. Допинг							

6.1 Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов.	3			1	3	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу				1	3			
7. Фармообеспечение по видам спорта								
7.1 Примерные схемы применения препаратов в различных видах спорта	3			1	3	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	
7.2 Фармакологическое обеспечение и питание спортсменов		2			2	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	
Итого по разделу		2		1	5			
Итого за семестр		4/2И		4	88,4		экзамен	
Итого по дисциплине		4/2И		4	88,4		экзамен	

5 Образовательные технологии

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем. Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний. В рамках дисциплины «Фармакология и спортивное питание» предусматривается 8 часов аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме. При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения. Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Фармакология и спортивное питание» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов. Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентного подхода.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев.

— Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451495> (дата обращения: 27.10.2020).

2. Кулиненко, О. С. Медицина спорта высших достижений : монография / О. С. Кулиненко. - 2-е изд., испр. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с. - ISBN 978-5-9500185-7-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1199177> (дата обращения: 27.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

б) Дополнительная литература:

1. Парастаев, С. А. Питание спортсменов: рекомендации для практического применения (на примере футбола) : методическое пособие / С. А. Парастаев. - Москва : Спорт, 2018. - 182 с. - ISBN 978-5-9500180-7-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1199181> (дата обращения: 27.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей : учебно-методическое пособие / Волков Н.И., Олейников В.И. — Москва : Спорт, 2016. — 100 с. — ISBN 978-5-9907240-9-9. — URL: <https://book.ru/book/928869> (дата обращения: 27.10.2020). — Текст : электронный.

3. Харенко, Е. Н. Технология продуктов спортивного питания : учебное пособие / Е. Н. Харенко, С. Б. Юдина, Н. Н. Яричевская. — Санкт-Петербург : Лань, 2018. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-3024-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104857> (дата обращения: 27.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

в) Методические указания:

1. Дневник самоконтроля студента вуза по программе «Маршрут здоровья»: учебно-метод. разработки / В. В. Алонцев [и др]. – Магнитогорск: МаГУ, 2007. – 15 с.

2. Вахитов, Р.Р. Психология спорта: учебно-методическое пособие / Р.Р. Вахитов. – Магнитогорск : МаГУ, 2012. – 363 с.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/

Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа. Оснащение: доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащение: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащение: шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.