

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
к рабочей программе дисциплины **Нутрициология**

## **Методические указания по подготовке к практическим занятиям**

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
- продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

### **• Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа подразделяется на аудиторную и внеаудиторную. Аудиторная самостоятельная работа выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Выдача заданий студентам на внеаудиторную самостоятельную работу сопровождается подробным инструктажем преподавателя по ее выполнению, включающим изложение цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы и к отчету по ним, сведения о возможных ошибках и критериях оценки выполнения работы.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется в часы консультаций и/или на семинарском занятии тестировании, а также в виде самоотчета. Он может проходить в письменной, устной или смешанной форме с представлением презентаций, отчетов, продуктов своей творческой деятельности или путем демонстрации своих умений.

На семинарском занятии осуществляется выполнение форм и методов контроля: устный опрос; выполнение практических заданий; представление презентаций. При проведении текущего контроля оцениваются формы и методы контроля, запланированные на занятии, при этом результат суммируется. При выполнении студентами заданий устного опроса оценивается полнота, осмысленность, логичность, логичность ответов, владение терминологией, демонстрация авторской позиции.

## **Методические указания по работе с научными сайтами**

Необходимо для подготовки к практическим занятиям, текущим контролям, контрольных работ, зачету рекомендации и алгоритм действий перед началом работы:

- а) осуществлять поиск и отбирать необходимую информацию в соответствии с определенной задачей и потребностями, использовать ее для достижения своих целей,
- б) анализировать и оценивать прочитанное,
- в) сортировать информацию на главную и второстепенную,
- г) быстро ориентироваться в тексте, опираясь на такие подсказки, как ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.

Предлагаются следующие формы работы с Интернет ресурсами:

1. использование ресурсов Интернет при прохождении новой темы (подбирается дополнительный материал, определяются цели и задачи);
2. Самостоятельная работа с Интернет ресурсами для подготовки докладов, сообщений (активное использование поисковых систем).

### **Методические рекомендации по подготовке к устному опросу**

Устный опрос – это форма текущего контроля, предусматривающая ответы на вопросы по заранее представленной теме.

#### **При самостоятельной подготовке к устному опросу необходимо:**

а) готовясь к опросу, проработать информационный материал (научную и научно-методическую литературу, рекомендованные сайты, Федеральный стандарт по избранному виду спорта, лекционный материал) по дисциплине. Помните, использование только учебной литературы снижает балльную оценку за ответ. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины для выбора литературы;

б) четко выяснить все условия проведения опроса: сколько вопросов Вам будет предложено, сколько времени отводится на подготовку, критерии оценки и т.д.

в) приступая к работе с вопросом учесть, что ответ должен иметь вступление (например, актуальность вопроса для спортивной деятельности м/или почему вопрос актуален в настоящее время и т.д.), основную часть (раскрыть терминологически верно в рамках физиологических знаний все термины, содержащиеся в вопросе; представить доказательную базу – цифровые значения, например, привести примеры из спортивной деятельности, процитировать мнения авторитетных специалистов и т.д.) и заключение;

г) при устном ответе используйте терминологию, принятую в физиологии, помните о недопустимости сленга.

е) рассматривайте дополнительные вопросы педагога как его стремление раскрыть Ваш научный потенциал.

### **Методические рекомендации по подготовке к тестированию**

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

#### **При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:**

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце;

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

### **Методические указания по выполнению контрольной работы**

#### **Цель и задачи контрольной работы**

В соответствии с учебным планом НГУ им. П.Ф.Лесгафта по направлению подготовки 49.03.01 - «Физическая культура», предусматривается выполнение контрольной работы в 8 семестре по дисциплине «Нутрициология».

Контрольная работа должна представлять собой исследование, позволяющее определить способности студента решать научные и практические проблемы в рамках изучаемой дисциплины. Выполнение контрольной работы для студентов заочной формы обучения является одной из важнейших форм самостоятельного изучения студентами программного материала. Ее задачами являются: усвоение теоретических положений и методических аспектов изучения дисциплины, выработка необходимых приемов анализа и обобщения теоретических положений и информационных источников, а также практики;

выработка навыков самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами, овладение и закрепление правовой терминологии; расширение научного и профессионального кругозора студента, формирование интереса к научно-исследовательской работе, приобретение навыков творческого подхода к изучению специальных дисциплин; организация контроля за самостоятельной работой студентов, за тем, насколько успешно выполняется каждым из них учебный план и усваивается материал в объеме, установленном программой.

#### **Методические указания по выполнению контрольной работы**

Студент должен самостоятельно изучить литературу по теме контрольной работы, проанализировать её и системно использовать ее для дальнейшего анализа. При этом следует излагать умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе дополнений при наличии аргументированной интерпретации.

Работа выполняется на семинарских занятиях с демонстрацией полученных навыков. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность в течение 15-минут продемонстрировать все необходимые навыки по теме контрольной работы, сделать выводы по полученным результатам и дать рекомендации, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества выполнения работы, также оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть также представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

#### **Общие требования к контрольной работе**

Контрольная работа должна быть выполнена каждым студентом самостоятельно. Не допускается применение оборотов разговорной речи, сленга. Не следует использовать для одного и того же понятия различные термины, близкие по смыслу (синонимы), а также иностранные слова и термины при наличии равнозначных слов и терминов в русском языке. Выводы и рекомендации должны формулироваться кратко и четко в контексте медико-биологического сопровождения спортивной деятельности.