

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

МОДУЛЬ ПО ВЫБОРУ 1

Питание и допинг-контроль в спортивной деятельности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация **магистр**
49.04.01 Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки (о, 2023).plx
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 22
самостоятельная работа 121,85
контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0,15
Виды контроля в семестрах:
зачеты 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	10 1/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6	6	6
Практические	16	16	16	16
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22,15	22,15	22,15	22,15
Сам. работа	121,85	121,85	121,85	121,85
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна

Рабочая программа дисциплины

Питание и допинг-контроль в спортивной деятельности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 944)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
направленность (профиль) образовательной программы
Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 05.04.2023 г. № 8

Зав. кафедрой Сидоров Л.К.

Председатель НМСС(С) Казакевич Н.Н.

17.05.2023 г. № 9

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование профессиональных компетенций в области питания спортсменов и занимающихся физической культурой, призванного восполнять энергетические затраты, повышать работоспособность организма, а также в области допинг-контроля.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.1.ДЭ.01.01

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

- 2.1.1 Методология и методы научных исследований в сфере физической культуры и спорта
- 2.1.2 Теоретические основы контроля и учета результатов физкультурной и спортивной подготовки
- 2.1.3 Физиология физического воспитания

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- 2.2.1 Ориентация и отбор в спортивной деятельности
- 2.2.2 Теория и методика спортивной подготовки
- 2.2.3 Технологии повышения работоспособности в спортивной подготовке

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

:

Знать:

- Уровень 1 на высоком уровне основы спортивного питания и допинг-контроля для организации собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.
- Уровень 2 на продвинутом уровне основы спортивного питания и допинг-контроля для организации собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.
- Уровень 3 на базовом уровне основы спортивного питания и допинг-контроля для организации собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

Уметь:

- Уровень 1 на высоком уровне определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе знания основ спортивного питания и допинг-контроля.
- Уровень 2 на продвинутом уровне определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе знания основ спортивного питания и допинг-контроля.
- Уровень 3 на базовом уровне определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе знания основ спортивного питания и допинг-контроля.

Владеть:

- Уровень 1 на высоком уровне методами контроля собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе знания основ спортивного питания и допинг-контроля.
- Уровень 2 на продвинутом уровне методами контроля собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе знания основ спортивного питания и допинг-контроля.
- Уровень 3 на базовом уровне методами контроля собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе знания основ спортивного питания и допинг-контроля.

ПК-2: Способен применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в физкультурно-спортивной деятельности

:

Знать:

- Уровень 1 на высоком уровне знать новейшие теории, интерпретации, методы и технологии спортивного питания и допинг-контроля в физкультурно-спортивной деятельности.
- Уровень 2 на продвинутом уровне знать новейшие теории, интерпретации, методы и технологии спортивного питания и допинг-контроля в физкультурно-спортивной деятельности.
- Уровень 3 на базовом уровне знать новейшие теории, интерпретации, методы и технологии спортивного питания и допинг-контроля в физкультурно-спортивной деятельности.

Уметь:

- Уровень 1 на высоком уровне применять в профессиональной деятельности новейшие теории, интерпретации, методы и технологии спортивного питания и допинг-контроля в физкультурно-спортивной деятельности.
- Уровень 2 на продвинутом уровне применять в профессиональной деятельности новейшие теории, интерпретации, методы и технологии спортивного питания и допинг-контроля в физкультурно-спортивной деятельности.
- Уровень 3 на базовом уровне применять в профессиональной деятельности новейшие теории, интерпретации, методы и технологии спортивного питания и допинг-контроля в физкультурно-спортивной деятельности.

Владеть:	
Уровень 1	на высоком уровне новейшими теории, интерпретациями, методами и технологиями спортивного питания и допинг-контроля в физкультурно-спортивной деятельности.
Уровень 2	на продвинутом уровне новейшими теории, интерпретациями, методами и технологиями спортивного питания и допинг-контроля в физкультурно-спортивной деятельности.
Уровень 3	на базовом уровне новейшими теории, интерпретациями, методами и технологиями спортивного питания и допинг-контроля в физкультурно-спортивной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте-ракт.	Пр. подгот.	Примеча-ние
-------------	---	----------------	-------	--------------	------------	------------	-------------	-------------

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям:
 - а) спортивное питание +
 - б) необходимое питание
 - в) ежедневное питание
2. Питание в соответствии со спортивными принципами:
 - а) способствует ускоренному утомлению организма
 - б) способствует ускоренному восстановлению организма +
 - в) не способствует ускоренному восстановлению организма
3. В России спортивное питание относят к:
 - а) биологически не активным добавкам.
 - б) лекарственным добавкам
 - в) биологически активным добавкам +
4. Питание в соответствии со спортивными принципами:
 - а) оптимизирует гидратацию +
 - б) уменьшает гидратацию
 - в) увеличивает риск заболеваний и травм
5. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:
 - а) травматология
 - б) вирусология
 - в) физиология +
6. Питание в соответствии со спортивными принципами:
 - а) помогает добиться идеального веса тела, но в дальнейшем не поддерживает его
 - б) помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его +
 - в) не помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его
7. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например в таких, как:
 - а) иммунология
 - б) дерматология
 - в) диетология +
8. Питание в соответствии со спортивными принципами:
 - а) уменьшает риск заболеваний и травм +
 - б) увеличивает риск заболеваний и травм
 - в) исключает травмы в жизни
9. Подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с:
 - а) здоровым питанием
 - б) наращиванием мышц
 - в) допингом +
10. Спортивное питание следует отличать от:
 - а) БАДов
 - б) здорового питания +
 - в) нет верного ответа

11. Один из классов спортивного питания:

- а) высокобелковые продукты +
- б) продукты, не содержащие белка
- в) углеводно-натриевые смеси

12. Правильные жиры и растительные масла должны обеспечивать порядка ... от всех поступающих калорий:

- а) 25-30%
- б) 45-50% +
- в) 15-20%

13. Один из классов спортивного питания:

- а) углеводно-белковые смеси +
- б) углеводно-кальциевые смеси
- в) углеводно-магниевые смеси

14. Спортивное питание позволяет получить ... отдачи от тренировок:

- а) минимум
- б) зависит от человека
- в) максимум +

15. Один из классов спортивного питания:

- а) аминокислоты +
- б) аминонатрий
- в) препараты, уравнивающие уровень тестостерона

16. Для снижения массы тела принимают:

- а) жиросжигатели
- б) жироксигатели +
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

17. Один из классов спортивного питания:

- а) жиросжигатели
- б) углеводно-натриевые смеси
- в) жироксигатели +

18. Необходим для белкового обмена и трансформирования аминокислот:

- а) витамин В2
- б) витамин В6 +
- в) витамин В1

19. Один из классов спортивного питания:

- а) аминокальций
- б) аминонатрий
- в) специальные препараты +

20. Группа природных соединений производных токола:

- а) витамин В1
- б) витамин Е +
- в) витамин В3

Витамины и микроэлементы

1. Подобрать продукты с оптимальным соотношением кальция и фосфора, используя приложение
 2. Предложите набор продуктов для удовлетворения суточной потребности в витамине А.
 3. Рассчитать суточную потребность в аскорбиновой кислоте при значительных физических нагрузках. Выпишите источники витамина С.
 4. Выберите из приложения 2 продукты, из которых железо усваивается максимально.
 5. Как по-другому можно назвать витамины А, группы В, С и другие. Выписать десять примеров.
- Заполните таблицу для 5-7 витаминов и микроэлементов:

Характеристика отдельных витаминов и микроэлементов	Название	Норма	Источник	Роль	Признаки недостаточности
---	----------	-------	----------	------	--------------------------

5.2. Темы письменных работ

Темы индивидуальных проектов:

1. Какую роль играет питание в сохранении здоровья. Приведите примеры.
2. Основные функции питания в обмене веществ
3. Значение витаминов и минеральных солей в питании спортсменов.
4. Почему в городе потребность в витаминах выше, чем в деревне?
5. Источники железа и его роль в организме
6. Гиповитаминоз каких витаминов наступает быстрее: водорастворимых или жирорастворимых? Как изменяется

метаболизм при занятиях физическими упражнениями?

7. Какую роль играют белки в организме? Приведите примеры продуктов с полноценными и неполноценными белками?
8. Нужно ли полностью исключать жир из питания?
9. Чем опасно однообразное питание.
10. В чем ценность растительных масел?
11. Как определить энергетические потребности организма?
12. Из чего складываются суточные энергозатраты организма?
13. Что означает рациональное и сбалансированное питание?
14. В чем ценность пищевых волокон, где они содержатся?
15. Как скажется на состоянии недостаток белков в питании?
16. Какова средняя потребность в белках взрослого человека не занимающегося спортом?
17. В чем измеряется энергетическая ценность пищи?
18. Какие продукты будут основным источником энергии для клеток: морковь, каша, яйцо, соль, сахар, яблоко?
19. Что вы знаете о совместимости продуктов?
20. Как лучше распределить калорийность пищи в течение дня?
21. Какие продукты необходимы для роста мышц и почему?
22. Почему при занятиях спортом возрастает потребность в углеводах?
23. Назовите продукты, богатые простыми углеводами?
24. Вредные привычки питания, их причины и последствия.
25. В каких продуктах содержатся полноценные белки? Почему они так называются.
26. Потребность организма в белках, количество белка в различных продуктах питания.
27. Формула сбалансированного питания.
28. Применение БАД в питании спортсменов.
29. Какую роль выполняют жиры в организме?
30. Законы рационального питания

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

1. Цели и задачи курса. Особенности современного этапа состояния представлений о рациональном и правильном питании.
2. Понятие энергетического баланса. Энергетический обмен. Анаболизм. Катаболизм. Функциональный метаболизм. Структурный метаболизм. Валовая продукция энергии в организме.
3. Параметры энергетического обмена. Уровень активного обмена. Уровень готовности. Уровень поддержания. Интенсивность энергетического обмена в условиях покоя. Суточные изменения обмена веществ. Изменение обмена вызванные приемом пищи.
4. Изменение обмена вызванные физической нагрузкой. Изменение обмена вызванные изменением температуры окружающей среды. Характеристика скорости рабочего метаболизма в организме. Методы измерения энергетического обмена. Обмен веществ в особых условиях.
5. Измерение интенсивности поглощения кислорода. Непрямое измерение интенсивности обмена веществ. Диагностическое значение измерения показателей энергетического обмена.
6. Теплопродукция и температура тела для разных антропоморфных типов. Термогенез. Температура тела и тепловой баланс. Радиальный температурный градиент для человека. Структуры ЦНС, участвующие в поддержании терморегуляции. Тепловая и холодная адаптация организма.
7. Энергосбережение при физических нагрузках (специальные костюмы для разогрева со сниженной конвекцией). Общая и локальная терморегуляция.
8. Обмен веществ в мышце. Потребление кислорода и дыхание при динамической работе. Кислородный долг. Терморегуляция при динамической работе. Пределы работоспособности (ограничение энергии, снабжение кислородом, ЧСС, гемодинамика).
9. Состав и значение пищевых продуктов. Баланс питательных веществ и их соотношение. Калорийность пищи. Время на переваривание и усвоение питательных веществ. Работа пищеварительных желез. Парасимпатическая НС.
10. Биологическая ценность пищевых веществ. Положительный и отрицательный, нормальный пищевой баланс. Низкокалорийный и высококалорийный рационы питания.
11. Химический состав тела. Динамическое действие пищи. Энергетическое действие пищи. Всасывание пищи в кишечнике. Моторика ЖКТ.
12. Энергетическая потребность в пище для спортсменов разного пола и возраста. Состав и соотношение пищевых веществ для обеспечения энергией в норме, при повышении энергозатрат во время физической нагрузки.
13. Рацион питания для спортсменов с работой на скорость.
14. Рацион питания для спортсменов с работой силу.
15. Рацион питания для спортсменов с работой на выносливость.
16. Понятие белкового обмена в организме спортсмена. Функции белка в организме. Аминокислоты и их функции в организме спортсмена. Животные и растительные белки. Животные белки свинина, говядина, куриный белок. Тирозин. Триптофан. Глутамин. Метионин. Их значение и функции в организме.
17. Замена животных белков соевыми белками положительные и отрицательные стороны. Белковая диета.
18. Понятие углеводного обмена в организме спортсмена. Продукты, содержащие углеводы. Фруктоза, моно-, ди-, олиго- и полисахариды. Калорийность углеводов при расщеплении во время активной физической работы. Глюкоза в организме спортсмена и ее функции. Гликоген в организме спортсмена и его значение. Инсулин и глюкагон, гормоны, необходимые

для транспортировки углеводов.

19. Продолжительность поддержания работоспособности на углеводах. Химические реакции расщепления углеводов в организме спортсмена. Потребность в кислороде и воде. Накопление продуктов распада гликолиза в организме спортсмена.
20. Понятие жирового обмена в организме спортсмена. Калорийность жиров при расщеплении во время активной физической работы. Назначение жиров в организме человека. Продукты, содержащие жиры. Жиры животного и растительного происхождения. Животный жир в организме спортсмена и его функции. Растительный жир в организме спортсмена и его функции. Продолжительность и энергоёмкость расщепления жиров в организме человека. Формула расщепления жиров и продукты распада в организме спортсмена.
21. Понятие и функции витаминов в организме спортсмена. Понятие и функции микроэлементов в организме спортсмена. Водно- и жирорастворимые витамины. Концентрации витаминов и микроэлементов для среднестатистического человека и спортсмена. Провитамины. Витамины. Состав и пропорции витаминов для спортсменов. Авитамины.
22. Вода ее значение и функции в организме спортсмена. Содержание воды в организме. Состояния воды в организме спортсмена. Потребности в воде для среднестатистического человека и спортсмена. Водный баланс в организме спортсмена. Гипергидратация и водная депривация при физических нагрузках. Рациональное подержание водного баланса. Потеря воды с конвекцией при тренировках и спортивных соревнованиях. Распределение и перераспределение воды во время активных физических нагрузок. Водные сектора организма.
23. Эргогенная диететика - направление питания, где используются факторы питания для направленного воздействия на ключевые реакции обмена веществ в организме. Тренировочные эффекты эргогенной диететики. Недопинговые анаболики, которые бывают как эндогенные, так и экзогенные. Антиоксиданты и антигипоксанты. Активаторы и ингибиторы метаболизма - витамины и микроэлементы.
24. Влияние инсулина и соматотропного гормона на развитие мускулатуры. Катаболическое влияние на рост мышечной массы кортизола.
25. Эктоморфный и эндоморфный типы метаболизма. Функции эктоморфного и функции эндоморфного типов.
26. Циклическая диета, ее основные принципы. Принцип ротационной диеты. Ее использование в практике спорта.
27. Понятие и сущность допинга в спорте высших достижений.
28. Виды допинга. Стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, аналептики).
29. Наркотики (наркотические анальгетики).
30. Анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства.
31. Допинговые методы (различные манипуляции с кровью и мочой).
32. Фармакологические средства ограниченного использования: алкоголь, диуретики, кортикостероиды.
33. Антидопинговый контроль Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета - МОК).
34. Запрещенный список препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для оформления терапевтических исключений. Состав и соотношение пищевых веществ для обеспечения энергией в норме, при повышении энергозатрат во время физической нагрузки.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Чеснова Е. Л.	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946
Л1.2	Дисько Е. Н., Якуш Е. М.	Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие	Минск: РИПО, 2018	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462
Л1.3	Жуков Р. С.	Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415
Л1.4	Алексеев С. В.	Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник	Москва: Спорт, 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471212
Л1.5	Осипова Г. Е., Сычева И. М., Осипов А. В.	Биохимия спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/496296
Л1.6	Андриянова Е. Ю.	Спортивная медицина: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/496351

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем - как для лекционных, так и для практических занятий. Изучение дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену/зачету.

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс).

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям.

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий.

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.