

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБПОУ Республики  
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной  
30 августа 2023 г.

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 09 ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

**иметь практический опыт:**

- оказания методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат, периодичности и интенсивности тренировок;

**уметь:**

- демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом;
- пропагандировать среди занимающихся потребителей фитнес-услуг здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни);
- мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся потребителям фитнес-услуг, приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом и пропагандировать здоровый образ жизни в своем окружении;

**знать:**

- спортивное питание, особенности и правила употребления;
- техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом;
- мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни;
- организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи;
- допустимые виды помощи пострадавшим.

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	20
Внеаудиторная самостоятельная	14
Обязательная аудиторная:	6
в том числе: лекции, уроки	4
практические занятия	2
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

НЕ

ПОДТВЕРЖДЕНА.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи

Сертификат:

4C4ED8899EEA8098A8071526E038AF5B

Владелец:

Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU

Издатель:

Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc\_fk@roskazna.ru

<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03 Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	19.10.2023 13:59:52 UTC+03