

УТВЕРЖДЕНО  
Директором ГБПОУ Республики  
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной  
20 апреля 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 06 СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

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
<b>Максимальная</b>	16
<b>Внеаудиторная самостоятельная</b>	10
<b>Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):</b>	6
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	4
практические занятия (онлайн-консультации)	2
<b>Форма промежуточной аттестации: зачет</b>	


### *Структура и содержание учебной дисциплины*

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Основы рационального и спортивного питания	2	2
Принципы и формы спортивного питания	2	2
Биоэнергетика физических упражнений		2
Питание в соответствии с особенностями вида спорта		2
Специализированное спортивное питание. Биологические активные добавки для питания спортсменов	2	2
<b>ВСЕГО</b>	<b>6</b>	<b>10</b>

### *Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины*

1. Основы рационального и спортивного питания.
2. Принципы и формы спортивного питания.
3. Биоэнергетика физических упражнений.
4. Питание в соответствии с особенностями вида спорта.

5. Специализированное спортивное питание. Биологические активные добавки для питания спортсменов.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>		
	<b>ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.</b>	<b>ПОДТВЕРЖДЕНА.</b>
<b>ПОДПИСЬ</b>		
<b>Общий статус подписи:</b>	Подпись верна	
<b>Сертификат:</b>	4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E	
<b>Владелец:</b>	1021200771646, 00204832281, 1215078802, 121521689394, sport-uor@yandex.ru, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", ДИРЕКТОР, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", Беткузина, Наталья Валерьевна, RU, ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА, СЕЛО СЕМЕНОВКА, Республика Марий Эл, УЛИЦА МОЛОДЕЖНАЯ, 2	
<b>Издатель:</b>	ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca_tensor@tensor.ru	
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03 Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03	
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	06.04.2022 12:02:37 UTC+03	