

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

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ 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>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДТВЕРЖДЕНА.

### ПОДПИСЬ

**Общий статус подписи:** Подпись верна  
**Сертификат:** 4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E  
**Владелец:** 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  
**Издатель:** ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca\_tensor@tensor.ru  
**Срок действия:** Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03  
Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03

Дата и время создания ЭП: 08.04.2022 15:10:17 UTC+03