

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБПОУ Республики

Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной

30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 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	


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		4
Питание в соответствии с особенностями вида спорта		4
Специализированное спортивное питание. Биологические активные добавки для питания спортсменов	2	2
ВСЕГО	6	14

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.

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		
Срок действия:	Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03 Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03		
Дата и время создания ЭП:	19.10.2023 14:00:02 UTC+03		