

Документ подписан электронной подписью.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
30 августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.18. ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ И НУТРИЦИОЛОГИЯ

для специальности **49.02.01 Физическая культура**

(заочная форма обучения)

2024 г.

Документ подписан электронной подписью.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Педагогическим советом

Протокол № 1

« 30 » __08__ 2024 г.

Председатель Педагогического совета

_____ /Н.В. Беткузина

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.18 ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ И НУТРИЦИОЛОГИЯ разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 49.02.01 *Физическая культура* (утв. приказом Минобрнауки Российской Федерации № 968 от 11 ноября 2022 г.)

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Разработчик:

Хайрова А.Н., спортивный врач ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Документ подписан электронной подписью.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Документ подписан электронной подписью.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.18. ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ И НУТРИЦИОЛОГИЯ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.18.Основы спортивного питания и нутрициология» является вариативной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 08.

1.2.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель: формирование у студентов целостного и системного представления о биологической природе организма человека как единого целого, знаниями по основам сохранения здоровья и профилактике заболеваний, о здоровом образе жизни и способности направленного использования их на сохранение и укрепление здоровья, подготовке и самоподготовке к будущей профессиональной деятельности.

Задачи курса:

сформировать у студентов базовые представления о здоровье и здоровом образе жизни, о современных средствах укрепления и сохранения здоровья, этапах формирования здоровья и факторах, его определяющих;

обучить студентов навыкам оказания первой помощи при травмах и неотложных состояниях.

познакомить студентов с методами профилактики наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний

познакомить с основами формирования мотивационно - целостного отношения к здоровому образу жизни;

обучить студентов системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, репродуктивного здоровья;

выработать исследовательские умения и практические навыки в определении проблем, предпосылок формирования нарушений здоровья при взаимодействии организма с окружающей средой;

научить студентов анализировать полученные в ходе исследования результаты, привить навыки самостоятельного изучения литературы в предметной области.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен *уметь:*

определять пульс, ЧСС, ЧДД;

накладывать повязки при ранениях различных частей тела; транспортировать пострадавших на носилках;

накладывать жгут и давящую повязку при кровотечениях;

оказывать помощь пострадавшим, получившим травмы и, или находящимся в терминальных состояниях;

знать:

- о психологических аспектах проблематики здоровья;
- организацию здравоохранения в России;
- нормативно-правовую базу охраны здоровья населения России;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- характеристики поражающих факторов, механизм воздействия на организм человека низких температур;
- признаки травм и терминальных состояний; принципы оказания помощи пострадавшим;
- профилактику инфекционных болезней;

Документ подписан электронной подписью.

- основные методы реанимации;
- первую помощь при артериальных и венозных кровотечениях, ранениях, переломах костей, ушибах, вывихах;
- об оказании первой доврачебной помощи при поражении электрическим током, ожогах, отморожениях и переохлаждении, при утоплении, отравлениях;
- о неотложной помощи при приступе бронхиальной астмы, гипертоническом кризе, приступе стенокардии;
- о правилах транспортировки пострадавших.

Учебная дисциплина способствует формированию общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

ПК 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т. ч.:	
другие виды учебных занятий (теоретическое обучение)	8
практические занятия	6
<i>Самостоятельная работа</i>	58
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2

Документ подписан электронной подписью.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад.ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Введение в нутрициологию	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Государственная политика Российской Федерации в области здорового питания населения, роль питания в профилактике алиментарно-зависимых заболеваний продукта, теоретические основы диетологии и нутрициологии, современные тенденции сбалансированного питания.</p> <p>Нутрициолог: компетенции, цели, задачи и зоны ответственности. Отличие нутрициолога от других специалистов. Подходы в нутрициологии. Работа с клиентами. Индекс массы тела , идеальный вес, типы телосложения. Причины и диагностика дефицитов в организме. Восполнение дефицитов.</p> <p>Содержание: Подходы в нутрициологии. Индекс массы тела , идеальный вес, типы телосложения. Причины и диагностика дефицитов в организме. Восполнение дефицитов.</p>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06 ПК 1.1.-1.3, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 3.3, ПК 3.5
Тема 2. Основы здорового питания	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Источники макро- и микронутриентов. Индивидуальный рацион питания. Биохимия продуктов питания. Основы здорового питания. Особенности питания в разные возрастные периоды и при различных физиологических состояниях. Особенности работы с клиентами, имеющими заболевания. Техники построения рациона для клиентов.</p>	12	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06 ПК 1.1.-1.3, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 3.3, ПК 3.5

Документ подписан электронной подписью.

	Практическое занятие 1. Индивидуальная пирамида здорового питания или индивидуальная шкала нутриентной цены, составление рациона на основе "раскладки".	2	
Тема 3. Особенности питания детей, подростков, беременных женщин, кормящих мам, спортсменов, лиц зрелого и пожилого возраста	Самостоятельная работа обучающихся: Определение особенности питания детей, подростков, беременных женщин, кормящих мам, особенности питания людей зрелого и пожилого возраста, Физические нагрузки и спортивное питание. Принципы и формы спортивного питания. Питание в соответствии с особенностями вида спорта. Биологические активные добавки для питания спортсменов.	28	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06 ПК 1.1.-1.3, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 3.3, ПК 3.5
	Содержание: Питание в соответствии с особенностями вида спорта. Специализированное спортивное питание. Биологические активные добавки для питания спортсменов.	2	
Тема 4. Альтернативные формы питания.	Самостоятельная работа обучающихся: Современные концепции и системы питания.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06 ПК 1.1.-1.3, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 3.3, ПК 3.5
	Практическое занятие 2: Питание. Виды appetitov. «Извращенный» аппетит и его влияние на организм.	2	
Тема 5. Психология пищевого поведения	Содержание: Психология пищевого поведения и пищевых расстройств. Методы исследования психологии пищевого поведения: опросники и анкетирование. Влияние психологических факторов на формирование пищевых привычек.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06 ПК 1.1.-1.3, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 3.3, ПК 3.5
	Самостоятельная работа обучающихся: Методы исследования психологии пищевого поведения: опросники и анкетирование.	4	
	Практическое занятие 3. Мотивация и эффективная работа с клиентом.	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		72	

Документ подписан электронной подписью.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет химии, биологии, анатомии, физиологии и гигиены (42)

Учебная мебель

Доска меловая

Учебно-методические материалы

Ноутбук

Экран и проектор

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

При формировании библиотечного фонда колледжем выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, по согласованию с ФУМО, может быть дополнен новыми изданиями.

Основная литература:

1. Иванников В.А. Мотивационная сфера личности: Курс лекций. 2-е изд., испр. – АСОУ, 2011. – 112 с.
2. Тель Л.З, Даленов Е.Д, Абулдаева А.А., Комин И.Э. Нутрициология, Москва, Литература, 2018 г.- 544 с.
3. Полиевский С.А. Спортивная диетология. – М.: Академия, 2015

Дополнительная литература:

1. Руководство по спортивной медицине. Под ред. В.А. Маргазина. – СПб: Специальная Литература, 2012

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Итоговая аттестация (дифференцированный зачет) проводится в виде защиты итогового проекта «Построение рациона для клиента (спортсмена).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

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

Сертификат: 00C38E97751722F1D66733A412678C3789

Владелец: Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна,
sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281,
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

Документ подписан электронной подписью.

	ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИИ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО 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: 09.11.2023 09:17:00 UTC+03 Действителен до: 01.02.2025 09:17:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	09.10.2024 15:38:01 UTC+03