



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО 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	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.	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
	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.	6	
	Содержание: Подходы в нутрициологии. Индекс массы тела , идеальный вес, типы телосложения. Причины и диагностика дефицитов в организме. Восполнение дефицитов.	2	
Тема 2. Основы здорового питания	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.	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 appetites. «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 психологический 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 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: 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 16:49:39 UTC+03