

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.14 «ОСНОВЫ НУТРИЦИОЛОГИИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ»**

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Составитель(и): Преподаватель первой В. М. Филиппов  
квалификационной категории

Проректор по образовательной Л. К. Габышева  
деятельности

Екатеринбург  
2024

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОП.14 «ОСНОВЫ НУТРИЦИОЛОГИИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

#### 1.1 Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура. Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 49.02.01 «Физическая культура»).

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 04. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 07. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 09 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий;

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся;

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих;

ОК 12 Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина ОП.14 «Основы нутрициологии и здорового образа жизни» относится к обязательным дисциплинам общепрофессионального цикла.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Цель дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные пищевые вещества и компоненты, содержащиеся в продуктах питания;
- пути превращения основных нутриентов в организме человека;

- влияние пищевых веществ на организм человека;
- основные современные теории питания; особенности различных типов питания;
- нормы физиологических потребностей различных групп детского и взрослого населения в пищевых веществах и энергии;
- методы исследования фактического питания;
- классификацию и методы оценки статуса питания;
- биологические и медицинские последствия действия недостатка и избытка компонентов пищи;

Уметь:

- проводить поиск информации по проблемам нутрициологии;
- использовать в своей деятельности нормативно-правовые документы в области гигиены питания;
- научно обосновывать разработку новых продуктов питания;
- анализировать пищевой, энергетический, метаболический статус организма;
- составлять и анализировать пищевые рационы для различных групп населения.;

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	48
в том числе:	
теоретические занятия	24
практические занятия	24
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	24
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет - 3 семестр	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Тема 1.1</b> <b>Физиология пищеварительной системы человека</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пищеварительная система и физиологические основы голода и насыщения.</li> <li>2. Пищеварение в ротовой полости и желудке.</li> <li>3. Пищеварительная функция поджелудочной железы и печени.</li> <li>4. Пищеварительная и всасывательная функция тонкого и толстого кишечника.</li> <li>5. Пищеварение при мышечной деятельности.</li> </ol> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p><b>Темы для рефератов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классические теории питания.</li> <li>2. Альтернативные теории питания.</li> <li>3. Последствия белковой недостаточности в питании.</li> <li>4. Последствия избытка белка в питании.</li> </ol>	6 6
<b>Тема 1.2</b> <b>Обмен веществ и энергии в организме человека</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Энергозатраты организма человека.</li> <li>2. Методы измерения состава тела и физиологические особенности распределения жира в организме человека.</li> <li>3. Белки, жиры, углеводы в питании спортсменов.</li> <li>4. Витамины и минералы в рационе питания спортсменов.</li> <li>5. Питьевой режим у спортсменов.</li> </ol> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с видами энергозатрат человека и методами их определения.</li> <li>2. Определение суточных энергозатрат хронометражно-табличным методом.</li> <li>3. Определение общих суточных энергозатрат.</li> <li>4. Определение суточных энергозатрат скорым методом.</li> <li>5. Белковая ценность пищевых продуктов.</li> <li>6. Основные пути решения проблемы белкового питания населения.</li> <li>7. Витаминная недостаточность и ее профилактика.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p><b>Темы для рефератов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Холестерин и его роль в организме человека.</li> <li>2. Биологическая роль простых углеводов. Последствия их избыточности в питании.</li> <li>3. Источники пищевых волокон, их оздоровительное действие на организм человека.</li> <li>4. Биологическая роль витамина С, последствия недостаточности в питании.</li> </ol>	6 8  6

<p><b>Тема 1.3</b> <b>Особенности питания в спорте</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наука о питании.</li> <li>2. Основные принципы рационального питания спортсменов.</li> <li>3. Питание в соответствии с особенностями вида спорта.</li> <li>4. Особенности питания юных спортсменов.</li> </ol> <p><b>Лекция</b></p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гигиенические принципы подхода к применению пищевых добавок.</li> <li>2. Пищевые добавки, улучшающие консистенцию и органолептические свойства продуктов (улучшители консистенции, пищевые красители, ароматические вещества, пищевые кислоты, искусственные сладкие вещества).</li> <li>3. Ускорители технологического процесса производства пищевых продуктов (фиксаторы миоглобина, разрыхлители теста, желеобразователи, пенообразователи и др.).</li> <li>4. Особенности применения и разновидности обогащенных продуктов питания.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p><b>Темы для рефератов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Биологическая роль витамина Д, последствия недостаточности в питании.</li> <li>2. Биологическая роль витамина А, последствия недостаточности в питании.</li> <li>3. Биологическая роль витаминов группы В, последствия недостаточности в питании.</li> <li>4. Биологическая роль кальция, последствия недостаточности в питании.</li> </ol>	<p>6 8</p> <p>6</p>
<p><b>Тема 1.4</b> <b>Физиологические нагрузки в системе регуляции массы тела человека</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научное обоснование силовых нагрузок для эффективного роста мышц и регуляции тела.</li> <li>2. Физиологические упражнения для регуляции массы тела и укрепления здоровья человека.</li> </ol> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Болезни и синдромы недостаточного питания: белково-энергетическая недостаточность, витаминная недостаточность, минеральная недостаточность, недостаточность незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, неустановленные виды недостаточности питания.</li> <li>2. Болезни и синдромы избыточного питания: энергетическая избыточность, синдром белковой избыточности питания, синдром избыточности ПНЖК, витаминная и минеральная избыточность.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p><b>Темы для рефератов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Биологическая роль фтора, последствия недостаточности в питании.</li> <li>2. Биологическая роль йода, последствия недостаточности в питании.</li> </ol>	<p>6 8</p> <p>6</p>

	3. Биологическая роль железа, последствия недостаточности в питании. 4. Группы биологически активных добавок.	
<b>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	<b>48</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>24</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины ОП.14 «Основы нутрициологии и здорового образа жизни» требует наличия кабинета общепрофессиональных дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине;

Технические средства обучения:

- мультимедиа-система;
- проектор;
- компьютер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

##### Основная литература:

1. Назаренко, А. С. Основы спортивной нутрициологии: учебное пособие / А. С. Назаренко, Н. Ш. Хаснутдинов. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2020. — 236 с. — ISBN 978-5-6044131-1-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154967>

2. Дмитриев, А. В. Спортивная нутрициология / А. В. Дмитриев, Л. М. Гунина. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2022. — 640 с. — ISBN 978-5-907225-91-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119192.html>



### **Дополнительная**

3. Спортивная нутрициология / Э. Э. Сафонова, Е. В. Трухина, И. А. Тимошенко, Е. В. Москвичева. — Санкт-Петербург: Троицкий мост, 2022. — 146 с. — ISBN 978-5-6047840-0-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119878.html>

4. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие для вузов / О. Н. Потапова, В. К. Петряков, Л. Б. Казинская [и др.]. — 2-е изд. — Саратов: Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-7433-3382-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108710.html>