

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.18 «ОСНОВЫ НУТРИЦИОЛОГИИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ»**

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Составитель(и): Преподаватель Е. Е. Кумскова

Проректор по образовательной
деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург
2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

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 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

Дисциплина ОП.18 «Основы нутрициологии и здорового образа жизни» относится к общепрофессиональному циклу.

Цель дисциплины:

Целью 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	74
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
теоретические занятия	36
практические занятия	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация по дисциплине – дифференцированный зачет в 4 семестре	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Тема 1.1 Рациональное и адекватное питание	Содержание учебного материала: 1. Наука о питании. 2. Понятие, принципы, организация рационального и адекватного питания 3. Питание взрослого трудоспособного населения. 4. Климатические, национальные, экономические и другие особенности питания. 5. «Пирамида питания». 6. Виды питания (традиционные и нетрадиционные) Лекция Практические занятия: 1. Классические теории питания. 2. Альтернативные теории питания. 3. Культура питания взрослого человека. Режим питания. 4. Составление суточного рациона питания человека.	6 6

<p>Тема 1.2 Энергетический обмен</p>	<p>Содержание учебного материала: 1. Энергетические затраты организма и потребность в энергии. 2. Пища как источник энергии. 3. Белки, жиры, углеводы в питании спортсменов. 4. Витамины и минералы в рационе питания спортсменов. 5. Питьевой режим у спортсменов. Лекция Практические занятия: 1. Знакомство с видами энергозатрат человека и методами их определения. 2. Определение суточных энергозатрат хронометражно-табличным методом. 3. Определение общих суточных энергозатрат. 4. Определение суточных энергозатрат скорым методом. Самостоятельная работа: Темы для рефератов: 1. Холестерин и его роль в организме человека. 2. Биологическая роль простых углеводов. Последствия их избыточности в питании. 3. Источники пищевых волокон, их оздоровительное действие на организм человека. 4. Биологическая роль витамина С, последствия недостаточности в питании.</p>	<p>6 4 2</p>
<p>Тема 1.3 Особенности питания в спорте</p>	<p>Содержание учебного материала: 1. Основные положения организации питания спортсменов. 2. Белки и особенности их потребления в спортивном питании. 3. Жиры и особенности их потребления в спортивном питании. 4. Углеводы и особенности их потребления в спортивном питании. 5. Витамины и минеральные элементы и особенности их потребления в спортивном питании. 6. Вода как незаменимый компонент рациона спортсмена Лекция Практические занятия: 1. Особенности питания спортсменов игровых видов 2. Особенности питания спортсменов силовых видов спорта 3. Особенности питания спортсменов циклических видов спорта 4. Особенности питания спортсменов сложно-координационных видов спорта Самостоятельная работа: Темы для рефератов: 1. Биологическая роль витамина Д, последствия недостаточности в питании. 2. Биологическая роль витамина А, последствия недостаточности в питании. 3. Биологическая роль витаминов группы В, последствия недостаточности в питании.</p>	<p>6 6 2</p>

	4. Биологическая роль кальция, последствия недостаточности в питании.	
Тема 1.4 Пищевая ценность продуктов питания	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания животного и растительного происхождения, их эколого-гигиеническая характеристика. 2. Оценка продуктов питания. 3. Пищевая ценность продуктов <p>Лекция</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Болезни и синдромы недостаточного питания: белково-энергетическая недостаточность, витаминная недостаточность, минеральная недостаточность, недостаточность незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, неустановленные виды недостаточности питания. 2. Болезни и синдромы избыточного питания: энергетическая избыточность, синдром белковой избыточности питания, синдром избыточности ПНЖК, витаминная и минеральная избыточность. 	6 6
Тема 1.5 Гормональная регуляция обмена веществ	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Углеводный обмен при мышечных нагрузках. 2. Гормональная регуляция углеводного обмена. 3. Жировой обмен при мышечных нагрузках. 4. Гормональная регуляция жирового обмена. 5. Белковый обмен при мышечных нагрузках. 6. Гормональная регуляция белкового обмена. 7. Водно-солевой обмен при мышечной работе. 8. Гормональная регуляция водно-солевого обмена. <p>Лекция</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Потребность в белках при занятиях спортом. 2. Потребность в жире как источнике энергии. 3. Роль витаминов в физической подготовке спортсменов. 4. Минералы как пищевые добавки в подготовке спортсменов. 	6 4
Тема 1.6 Основы безопасности в пище	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пищевые добавки. Общие сведения и определения. 2. Классификация пищевых добавок. 3. Безопасность применения пищевых добавок. <p>Лекция</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиенические принципы подхода к применению пищевых добавок. 2. Пищевые добавки, улучшающие консистенцию и органолептические свойства продуктов (улучшители консистенции, пищевые красители, ароматические вещества, пищевые кислоты, искусственные сладкие вещества). 	6 6
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	70
	Самостоятельная работа:	4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины ОП.18 «Основы нутрициологии и здорового образа жизни» требует наличия:

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

- мультимедиасистема;
- проектор;
- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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 литература

3. Спортивная нутрициология / Э. Э. Сафонова, Е. В. Трухина, И. А. Тимошенкова, 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> –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 	<ul style="list-style-type: none"> – устный опрос; – практические работы – самостоятельная работа - дифференцированный зачет

<p>психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;</p> <p>– приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;</p> <p>– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>избытка компонентов пищи;</p> <p>Умеет:</p> <p>– проводить поиск информации по проблемам нутрициологии;</p> <p>– использовать в своей деятельности нормативно-правовые документы в области гигиены питания;</p> <p>– научно обосновывать разработку новых продуктов питания;</p> <p>– анализировать пищевой, энергетический, метаболический статус организма;</p> <p>– составлять и анализировать пищевые рационы для различных групп населения.</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--