

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.16 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Основы нутрициологии и здорового образа жизни» является вариативной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

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 1.1. 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.

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	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
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.	

	<p>4. Климатические, национальные, экономические и другие особенности питания.</p> <p>5. «Пирамида питания».</p> <p>6. Виды питания (традиционные и нетрадиционные)</p> <p>Лекция</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Классические теории питания.</p> <p>2. Альтернативные теории питания.</p> <p>3. Культура питания взрослого человека. Режим питания.</p> <p>4. Составление суточного рациона питания человека.</p>	<p>6</p> <p>6</p>
<p>Тема 1.2 Энергетический обмен</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Энергетические затраты организма и потребность в энергии.</p> <p>2. Пища как источник энергии.</p> <p>3. Белки, жиры, углеводы в питании спортсменов.</p> <p>4. Витамины и минералы в рационе питания спортсменов.</p> <p>5. Питьевой режим у спортсменов.</p> <p>Лекция</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Знакомство с видами энергозатрат человека и методами их определения.</p> <p>2. Определение суточных энергозатрат хронометражно-табличным методом.</p> <p>3. Определение общих суточных энергозатрат.</p> <p>4. Определение суточных энергозатрат скорым методом.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Темы для рефератов:</p> <p>1. Холестерин и его роль в организме человека.</p> <p>2. Биологическая роль простых углеводов. Последствия их избыточности в питании.</p> <p>3. Источники пищевых волокон, их оздоровительное действие на организм человека.</p> <p>4. Биологическая роль витамина С, последствия недостаточности в питании.</p>	<p>6</p> <p>4</p>
<p>Тема 1.3 Особенности питания в спорте</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Основные положения организации питания спортсменов.</p> <p>2. Белки и особенности их потребления в спортивном питании.</p> <p>3. Жиры и особенности их потребления в спортивном питании.</p> <p>4. Углеводы и особенности их потребления в спортивном питании.</p> <p>5. Витамины и минеральные элементы и особенности их потребления в спортивном питании.</p> <p>6. Вода как незаменимый компонент рациона спортсмена</p> <p>Лекция</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Особенности питания спортсменов игровых видов</p> <p>2. Особенности питания спортсменов силовых видов спорта</p>	<p>6</p> <p>6</p>

	<p>3. Особенности питания спортсменов циклических видов спорта</p> <p>4. Особенности питания спортсменов сложно-координационных видов спорта</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Темы для рефератов:</p> <p>1. Биологическая роль витамина Д, последствия недостаточности в питании.</p> <p>2. Биологическая роль витамина А, последствия недостаточности в питании.</p> <p>3. Биологическая роль витаминов группы В, последствия недостаточности в питании.</p> <p>4. Биологическая роль кальция, последствия недостаточности в питании.</p>	
<p>Тема 1.4 Пищевая ценность продуктов питания</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания животного и растительного происхождения, их эколого-гигиеническая характеристика.</p> <p>2. Оценка продуктов питания.</p> <p>3. Пищевая ценность продуктов</p> <p>Лекция</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Болезни и синдромы недостаточного питания: белково-энергетическая недостаточность, витаминная недостаточность, минеральная недостаточность, недостаточность незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, неустановленные виды недостаточности питания.</p> <p>2. Болезни и синдромы избыточного питания: энергетическая избыточность, синдром белковой избыточности питания, синдром избыточности ПНЖК, витаминная и минеральная избыточность.</p>	<p>6 6</p>
<p>Тема 1.5 Гормональная регуляция обмена веществ</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Углеводный обмен при мышечных нагрузках.</p> <p>2. Гормональная регуляция углеводного обмена.</p> <p>3. Жировой обмен при мышечных нагрузках.</p> <p>4. Гормональная регуляция жирового обмена.</p> <p>5. Белковый обмен при мышечных нагрузках.</p> <p>6. Гормональная регуляция белкового обмена.</p> <p>7. Водно-солевой обмен при мышечной работе.</p> <p>8. Гормональная регуляция водно-солевого обмена.</p> <p>Лекция</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Потребность в белках при занятиях спортом.</p> <p>2. Потребность в жире как источнике энергии.</p> <p>3. Роль витаминов в физической подготовке спортсменов.</p> <p>4. Минералы как пищевые добавки в подготовке спортсменов.</p>	<p>6 4</p>
<p>Тема 1.6 Основы безопасности в пище</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Пищевые добавки. Общие сведения и определения.</p> <p>2. Классификация пищевых добавок.</p>	

	3. Безопасность применения пищевых добавок. Лекция Практические занятия: 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
Самостоятельная работа		4
Промежуточная аттестация		2
Всего		74

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины «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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

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-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 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> – устный опрос; – практические работы – самостоятельная работа - дифференцированный зачет

<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>медицинские последствия действия недостатка и избытка компонентов пищи;</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
---	---	--