

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЗБАССКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Приложение
к ППССЗ по специальности
49.02.01 Физическая культура
год начала подготовки – 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.14 ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО
ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

Ленинск-Кузнецкий
2026

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.14 Основы рационального питания спортсменов** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 г. № 968.

Организация – разработчик: ГПОУ «Кузбасское УОР»

Составители:

Каратаева И.В., преподаватель ГПОУ «Кузбасское УОР»

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.14 «Основы рационального питания спортсменов»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина **ОП.14 Основы рационального питания спортсменов** является вариативной частью общепрофессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК. 2.1, ПК. 3.3, ЛР 15, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 33, ЛР 37, ЛР 48, ЛР 51, ЛР 52, ЛР 53, ЛР 54

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Знания	Умения
ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 2.1. ПК 3.3.	Знать: - особенности энергообеспечения организма в покое и при мышечных нагрузках; - характеристику энергообеспечения основных функциональных систем организма, обеспечивающих движение спортсменов; - особенности организации питания спортсмена на различных этапах подготовки; - особенности влияния различных продуктов питания на организм спортсмена; - нормы потребления различных питательных и биологически активных веществ.	Уметь: - обоснованно формировать перечень продуктов питания, необходимых для полноценного питания тренирующегося спортсмена (какие продукты преобладают, в каком количестве и соотношении); - производить подсчет энергозатрат и энергопотребления спортсмена на различных этапах спортивной тренировки.

Общие компетенции

	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и

		последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач. Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе с использованием цифровых средств.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства

	подготовленности	профилактики перенапряжения
--	------------------	-----------------------------

Профессиональные компетенции

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.	Навыки: - изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию; - планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий; - разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы; Умения: - анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта; - анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); - осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; - осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий; Знания: - нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); - технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; - педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта;
ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	Навыки: - осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий; Умения: - выявлять первые признаки утомления занимающихся; - осуществлять контроль за двигательной активностью; - использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; - анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения; - интерпретировать результаты контроля за двигательной

	активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
	Знания: - методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; - объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; - основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;

Личностные результаты

ЛР.15	Осознанно проявляющий равнодушие к избранному виду спорта,
ЛР.26	Следующий нормам спортивного поведения
ЛР.27	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЛР.28	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
ЛР.29	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЛР.30	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЛР.33	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЛР.37	Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.
ЛР.48	Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.
ЛР.51	Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ЛР.52	Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ЛР.53	Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности
ЛР.54	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию, как условию достижения высоких спортивных результатов и успешной профессиональной деятельности

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	39
в т.ч. в форме практической подготовки	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	23
практические занятия	12
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение в дисциплину. Цели и задачи курса. Современные представления о рациональном и правильном питании спортсменов.		1	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК. 2.1, ПК. 3.3
Тема 1. Физиология и гигиена питания.	Пищевые вещества, их биологическая ценность. Нормы потребления пищевых веществ. Рацион питания. Низкокалорийный и высококалорийный рационы питания. Режим питания.	2\0	
Тема 2. Белки и их роль в рациональном питании при физических нагрузках.	Аминокислоты и их функции в организме спортсмена. Биологическая ценность белков. Понятие белкового обмена в организме спортсмена. Калорийность белков как субстратов биологического окисления. Замена животных белков соевыми белками положительные и отрицательные стороны.	3/1	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК. 2.1, ПК. 3.3, ЛР 15, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 33, ЛР 37, ЛР 48, ЛР 51, ЛР 52, ЛР 53, ЛР 54
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 1. Рекомендуемые нормы потребления белков в суточном рационе спортсменов, методы расчета.		
Тема 3. Углеводы и их роль в рациональном питании при физических нагрузках.	Моно-, дисахариды, гликоген в организме спортсмена и их значение Биологическая ценность углеводов. Понятие углеводного обмена в организме спортсмена. Продукты распада при гликолизе. Продолжительность поддержания работоспособности на углеводах.	3/1	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК. 2.1, ПК. 3.3, ЛР 15, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 33, ЛР 37, ЛР 48, ЛР 51, ЛР 52, ЛР 53, ЛР 54

	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 2. Рекомендуемые нормы углеводов в суточном рационе спортсменов, методы расчета.		
Тема 4. Жиры и их роль в рациональном питании при физических нагрузках.	Содержание Биологическая ценность жиров. Понятие жирового обмена в организме спортсмена. Калорийность жиров при расщеплении. Продолжительность и энергоёмкость расщепления жиров в организме человека во время активной физической работы. Продукты распада жиров, их нейтрализация.	3/1	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК. 2.1, ПК. 3.3, ЛР 15, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 33, ЛР 37, ЛР 48, ЛР 51, ЛР 52, ЛР 53, ЛР 54
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 3. Рекомендуемые нормы жиров в суточном рационе спортсменов, методы расчета.		
Тема 5. Витамины и минеральные соли в рациональном питании спортсменов.	Содержание Витамины, провитамины, витаминоиды, их функции в организме. Дефицит и избыток витаминов в организме, их проявление. Антивитамины. Микроэлементы, их биологическая роль в организме. Рекомендуемое количество витаминов и микроэлементов для спортсменов.	3/1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 4. Содержание витаминов в продуктах питания. Расчет нормы потребления витаминов и минеральных веществ для спортсменов.		
Тема 6. Водный и электролитный баланс в рациональном питании спортсменов.	Содержание	1/0	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК. 2.1, ПК. 3.3, ЛР 15, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 33, ЛР 37, ЛР 48, ЛР 51, ЛР 52, ЛР 53, ЛР 54
	Вода ее значение и функции в организме. Рациональное поддержание водного и электролитного баланса в организме спортсменов при тренировках и спортивных соревнованиях.		

Тема 7. Метаболизм. Энергетический и пластический обмен.		6/3	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК. 2.1, ПК. 3.3, ЛР 15, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 33, ЛР 37, ЛР 48, ЛР 51, ЛР 52, ЛР 53, ЛР 54
	Энергетический и пластический обмен. Баланс энергии в покое и при физических нагрузках. Особенности протекания обменных процессов в организме спортсменов. Эктоморфный и эндоморфный типы метаболизма. Обмен веществ в особых условиях. Изменение обмена вызванные физической нагрузкой, изменением температуры окружающей среды. Методы измерения энергетического обмена.		
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие 5. Анализ зависимости между интенсивностью деятельности человека и энергетическим балансом организма. Практическое занятие 6. Расчетные методы определения суточных энерготрат. Непрямое измерение интенсивности обмена веществ. Практическое занятие 7. Энергетическая потребность в пище для спортсменов разного пола и возраста.		
Тема 8. Особенности организации питания при занятиях спортом.		4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК. 2.1, ПК. 3.3, ЛР 15, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 33, ЛР 37, ЛР 48, ЛР 51, ЛР 52, ЛР 53, ЛР 54
	Режимы тренировок и питания спортсменов в различных видах спорта. Рацион и режим питания в предсоревновательный и соревновательный период. Особенности питания спортсменов в восстановительный период.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 8. Энергетическая потребность в пище для спортсменов разного пола и возраста. Практическое занятие 9. Составление меню-раскладки на один день и расчет норм потребления пищевых веществ.		
Тема 9.	Содержание	4/1	ОК 01, ОК 02, ОК 08,

Биологически активные добавки в питании спортсменов.	Аминокислотные препараты и белковые продукты. Анаболизующие средства. Адаптогены растительного и животного происхождения. Иммунокорректирующие средства. Гепатопротекторы и желчегонные средства. Антиоксиданты. Антигипоксанты. Жироксигенаторы.		ПК. 2.1, ПК. 3.3, ЛР 15, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 33, ЛР 37, ЛР 48, ЛР 51, ЛР 52, ЛР 53, ЛР 54
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 10. Методическая оценка состояния здоровья, отражающая особенности и характер питания. Пищевой статус спортсмена.		
Тема 10. Актуальные вопросы питания спортсменов.	Содержание	5/2	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК. 2.1, ПК. 3.3, ЛР 15, ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 33, ЛР 37, ЛР 48, ЛР 51, ЛР 52, ЛР 53, ЛР 54
	Циклическая диета, ее основные принципы. Принцип ротационной диеты. Белковая диета. Белково-углеводное питание. «Окно восстановления». Питание на дистанции. Роль питания спортсменов в повышении работоспособности. Продукты повышенной биологической ценности в питании спортсменов.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Режимы питания и тренировок в различных видах спорта., в разные тренировочные периоды. Практическое занятие 12. Основные требования к режиму и рациону питания в дни соревнований.		
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		4	
Всего:		39/	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен кабинет

«Анатомии и физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1
примерной образовательной программы по данной специальности.

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1	Рабочие места обучающихся	Стол ученический -12; стул ученический – 24
2	Рабочее место преподавателя	Стол – 1; стул - 1
II Технические средства		
Основное оборудование		
1	Демонстрационное и/или интерактивное оборудование	Мультимедийный проектор
2	Компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет	Ноутбук «Acer»
3	Принтер	Brother
III Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основное оборудование		
1	Учебно-методический комплекс по дисциплине	Электронный
2	Учебные пособия	- программно-методическая документация по дисциплине; - учебно-методические комплексы по дисциплине; - контрольно-измерительные материалы по дисциплине (на бумажных и электронных носителях); - раздаточный материал по дисциплине (таблицы, схемы и т.д.) - комплект контрольно-оценочных средств; - программа промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
3	Видеофильмы	
4	Дидактический и демонстрационный материал	1. Краткий курс лекций 2. Тесты по разделам программы 3. Методические рекомендации по выполнению практических работ 4. Сборник для решения ситуационных задач

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет 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.

3.2.1. Основные издания

1. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов: учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 122 с. — (Высшее образование). ISBN 978-5-534-12804-8. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/448336>

3.2.2. Основные электронные издания

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/window/library>.
2. Весь спорт: <http://www.allsportinfo.ru/>.
3. Сайт Министерства спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>.
4. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) <http://www.consultant.ru/document/cons doc LAW 73038/>
5. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) <http://www.consultant.ru/document/cons doc LAW 140174/>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Васильева, И. В. Физиология питания: учебник и практикум / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 212 с. ISBN 978-5-534-00638-4. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/450792>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (перечень знаний и умений, осваиваемых в рамках дисциплины)	Формы и методы контроля результатов обучения
Знать: - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств.	- лекции; - практические занятия; - тестирование текущих знаний; - устный опрос; - контрольные задания; - дифзачет.
Уметь: - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом.	- практические задания; - тестирование; - практические занятия; - ситуационные задачи; - дифзачет.