

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
БАШКОРТОСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТЕРЛИТАМАКСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СКФКУиС

М.Б.Мусакаев



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ»

Разработчик: преподаватель, Петрова О.А.

Стерлитамак, 2022

## 1. Пояснительная записка

Одной из важных составляющих здорового образа жизни является спорт. Спорт в современном обществе подростков в большом приоритете. Бесспорно, красивые тела атлетического сложения всегда восхищали людей ещё с античных времён: Геракл, Ахиллес... И вот здесь пришлось взять во внимание спортивное питание в качестве биологических добавок для увеличения мышечной массы, для восстановления затраченной энергии при усиленных тренировках. Спортивное питание - это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся, преимущественно, для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом. Прием спортивного питания направлен, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела, и, в целом, на увеличение качества и продолжительности жизни. В России спортивное питание относят к биологически активным добавкам.

В настоящее время используется большой ассортимент пищевых добавок, которые могут оказаться полезными в тех случаях, когда нормальная пища недоступна или нет условий для ее приема, например, непосредственно перед, во время и после занятий спортом. Но в тоже время существует много нелегальных спортивных добавок. И чтобы не навредить своему здоровью в этом нужно уметь разбираться.

Цель программы – формирование представления о спортивном питании.

Задачи программы:

- изучить виды спортивного питания;
- проанализировать составы спортивного питания;
- разработать программу спортивного питания в зависимости от физических нагрузок;

- стимулировать развитие интеллектуальных и творческих способностей, эмоциональной сферы личности;

- воспитывать самостоятельность в работе, практическое использование полученных знаний и навыков;

- развивать коммуникативных способностей каждого ребенка.

Программа «спортивное питание» предназначена для учащихся 5-9 классов. Срок реализации программы – 7 дней. Количество рекомендуемых занятий: 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1 час. Количество занятий: 16. Форма занятий – групповая. Формат занятий – очный. Категория (категории) обучающихся, для которой Программа каникулярной смены актуальна для детей, проявившие выдающиеся способности – лиц, определяемых в соответствии с Правилами выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2015 года № 1239.

Планируемые результаты:

• Знать:

Влияние спортивного питания на здоровье занимающихся спортом.

Составы спортивного питания при физических нагрузках различной интенсивности.

• Уметь:

Составлять план спортивного питания, учитывая физическую активность занимающихся.

Рассчитывать часы приема спортивного питания, исходя из режима дня занимающихся спортом

• Владеть:

Навыками разбора состава спортивного питания, опираясь на предпочтения спортсменов.

## **2. Содержание программы**

### **2.1. Учебный (тематический) план**

Учебный (тематический) план					
№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	-	-
2.	Понятие «Спортивное питание»	2	1	1	Тест
3.	Виды спортивного питания	3	1	2	Текущий контроль
4.	Как правильно выбрать спортивное питание	3	1	2	Текущий контроль
5.	Вред спортивного питания и побочные эффекты	2	1	1	Текущий контроль
6.	Дозировка спортивного питания	2	1	1	Текущий контроль
7.	Разработка плана спортивного питания	2	1	1	Текущий контроль
	Итого	16	8	8	

## 2.2. Содержание учебного (тематического) плана

Введение – 1 ч.

Инструктаж по ТБ. Техника безопасности и охрана труда при работе в спортивных организациях.

Понятие «Спортивное питание» - 2 ч.

Цели и задачи занятий по программе «Спортивное питание». Основные понятия и термины в спортивном питании.

Виды спортивного питания – 2 ч

Протеин, гейнер, аминокислоты, жиросжигатели, креатин, л-карнитин, изотоники и гипотоники

Как правильно выбрать спортивное питание – 3 ч.

Ориентирование в многообразии спортивных добавок.

Вред спортивного питания и побочные эффекты – 2 ч.

Анаболические стероиды, добавки спортивного питания, комбинации несовместимых добавок, индивидуальная непереносимость.

Дозировка спортивного питания – 2 ч.

Спортивное питание согласно возрастным критериям, видам физических нагрузок, планируемыми результатам.

Разработка плана спортивного питания – 2 ч.

Составление плана спортивного питания учитывая возраст, вид спорта или интенсивность физических нагрузок, индивидуальную переносимость продуктов, входящих в состав спортивного питания

### **3. Формы контроля и оценочные материалы**

Для оценки результативности программы применяются входящий и промежуточный виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы. Цель - определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки – тестирование.

Промежуточный контроль осуществляется после изучения каждого раздела.

### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **4.1. Материально-технические условия реализации программы**

Освоение программы «Спортивное питание» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения: мультимедийная аудитория, состоящая из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной

микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

#### **4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы**

##### **Литература**

1. Абрамова Т.Ф. Морфологические критерии - показатели пригодности, общей функциональной подготовленности и контроля текущей и долгосрочной адаптации к тренировочным нагрузкам: учебно-методическое пособие / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. - М.: ТВТ Дивизион, - 2010. - 104 с.
2. М., Батырева Т. Спортивное питание СПб.: Питер, 2005. — 144 с.: ил.
3. Иорданская ФЛ. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. - М.; Советский спорт, 2016. - 183 с.

##### **Перечень программного обеспечения:**

MicrosoftOffice 365.

#### **5. Приложения к Программе**

##### **План-график проведения мероприятий каникулярной профориентационной школы**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата, количество часов						
		22.08	23.08	24.08	25.08	26.08	27.08	28.08
1.	Введение	2						
2.	Понятие «Спортивное питание»		2					
3.	Виды спортивного питания			3				
4.	Как правильно выбрать спортивное питание				3			
5.	Вред спортивного питания и побочные эффекты					2		

6.	Дозировка спортивного питания						2	
7.	Разработка плана спортивного питания							2