

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.09.2024 19:59:24

Уникальный программный идентификатор: 08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Аннотация к Модулю 10 . вопросам ЗОЖ и физической активности

Консультирование населения по

Изучение модуля предусматривает освоение 3-х тем и направлено на формирование трудовых функций, продиктованных профессиональным стандартом «05.012 Тренер-преподаватель»:

- Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине);

- Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)

Темы и содержание модуля представлены в таблице.

Таблица

Наименование тем	Содержание
Тема 10.1 Основы питания	<ul style="list-style-type: none">- анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем;- шесть классов питательных элементов;- основные принципы составления рациона питания.- рассчитать калорийность своего суточного рациона;- составить свой рацион питания без подсчета калорий.
Тема 10.2 Режим дня и двигательной активности	<ul style="list-style-type: none">- физическая активность (аэробная и силовая выносливость, гибкость)- особенности режима сна и отдыха (виды стресса, его проявление и профилактика; гигиена сна).
Тема 10.3 Взаимодействие клиентом	<ul style="list-style-type: none">- диагностика и контроль (специфика составления и проведения процедуры анкетирования; анализ состава тела);- психология пищевого поведения (типы пищевого поведения; принципы осознанного питания).