

«УТВЕРЖДАЮ»



Учебный план
программы профессиональной переподготовки
«Практическая нутрициология»

№п/п	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающихся в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, Э)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
1	Психогенетика	38	30	4	4	Э
2	Психология здоровья	32	22	2	8	Э
3	Психофизиология	34	28	2	4	Э
4	Специфическое динамическое действие пищи	24	20	2	2	ДЗ
5	Физиология питания	24	20	2	2	Э
Раздел специальных дисциплин						
6	Введение в нутрициологию	38	32	1	5	ДЗ
7	Основные принципы и правила здорового питания	14	10	2	2	Э
8	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	18	12	2	4	ДЗ
9	Дифференциация основных типов нутрициологов	18	12	2	4	Э
10	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	24	18	1	5	Э
11	Теория адекватного питания	24	18	1	5	Э
12	Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности	22	16	1	5	Э
13	Роль витаминов в обмене веществ	24	18	1	5	Э
14	Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	18	12	2	4	ДЗ
15	Идеальная масса тела	18	12	2	4	Э
16	Антропометрия. Методы оценки состава тела	18	12	2	4	ДЗ
17	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	24	18	1	5	Э
18	Оценка и коррекция рациона	24	18	1	5	Э
19	Технология приготовления диетической пищи	24	18	1	5	Э
20	Базовые нутриенты питания	12	8	2	2	Э
21	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	12	8	2	2	Э
22	Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке	12	8	2	2	Э
23	Биохимическая и эргогенная характеристика всех типов нутрициологических продуктов спортивного питания	18	12	2	4	Э
24	Обучение интегративному подбору нутрициологов	18	12	2	4	Э
25	Методика подбора нутрициологов в зависимости от производителя и способа производства	18	12	2	4	Э
26	Основные способы и методы применения нутрициологов для решения различных задач в фитнесе	18	12	2	4	Э
27	Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрициологов различных типов	18	12	2	4	Э
28	Понятие о базовых принципах совместного использования нутрициологов и основных эргогенных средств	18	12	2	4	Э
29	Проблема лишнего веса, ожирение: причины и последствия	16	10	2	4	ДЗ
30	Анализ ошибок питания современного человека	16	10	2	4	Э
31	Гормональная регуляция метаболизма	16	10	2	4	Э
32	Токсикология и основы детокса	21	15	2	4	ДЗ
33	Разработка оптимальных рационов питания для различных целей	21	15	2	4	Э
34	Автоматизированное рабочее место консультанта по рациональному питанию	21	15	2	4	Э
35	Плоское питание, вегетарианское питание, альтернативные формы питания	21	15	2	4	ДЗ
36	Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания	16	10	2	4	Э
Раздел дисциплин дополнительного специализации						
37	Диетологическое сопровождение в фитнесе	84	48	12	24	Э
37.1	Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося	14	8	2	4	
37.2	Составление рациона питания, соответствующего цели занимающегося	14	8	2	4	
37.3	Фотография для клиента (методика работы, анкета контроля, метрический контроль)	14	8	2	4	
37.4	Индекс нутрициолога: GI, GL, FIB, FF, LI, SI, PI (методики контроля: анализовые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения)	14	8	2	4	
37.5	Методика подбора диеты (анкеты и метрики)	14	8	2	4	
37.6	Шаги диетологического сопровождения (АПК «Мотивация»)	14	8	2	4	
38	Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	38	24	6	8	Э
38.1	Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях	11	7	2	2	
38.2	Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение	14	10	2	2	
38.3	Сопровождение при разработке программ питания	13	7	2	4	
39	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	42	24	6	12	Э
39.1	Основы правильного питания: расчет калорий. Диетическое питание	14	8	2	4	
39.2	Программа, направленная на снижение массы тела	14	8	2	4	
39.3	Программа, направленная на увеличение мышечной массы тела и силы	14	8	2	4	
40	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	24	18	1	5	Э
41	Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	120	80	20	20	Э
41.1	Безопасность органов пищеварения и диетотерапия	12	8	2	2	
41.2	Безопасность сердечно-сосудистой системы и диетотерапия	12	8	2	2	
41.3	Безопасность почек, мочевыводящих путей и диетотерапия	12	8	2	2	
41.4	Безопасность эндокринной системы, нарушения обмена веществ и диетотерапия	12	8	2	2	
41.5	Безопасность дыхательной системы и диетотерапия	12	8	2	2	
41.6	Питание при некоторых хирургических заболеваниях	12	8	2	2	
41.7	Диетотерапия при некоторых других состояниях и заболеваниях	12	8	2	2	
41.8	Диетотерапия в онкологии и гематологии	12	8	2	2	
41.9	Диетотерапия в гинекологии	12	8	2	2	
41.10	Диетотерапия и ВИЧ	12	8	2	2	
42	Диетологическое консультирование различных категорий граждан	48	32	8	8	Э
42.1	Рекомендации по питанию беременным женщинам	12	8	2	2	
42.2	Консультирование людей пожилого возраста	12	8	2	2	
42.3	Консультирование родителей по детской диетологии	12	8	2	2	
42.4	Питание новорожденного	12	8	2	2	
43	Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль	30	20	2	8	Э
44	Необходимые для организма компоненты пищи	30	20	2	8	ДЗ
45	Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях	40	30	2	8	Э
46	Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога	19	15	2	2	Э
47	Основы психологического сопровождения клиента и технологии доведения до результата	21	15	2	4	Э
Итоговая аттестация			12			Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО			1260			

Календарный учебный график

№п/п	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Психогенетика	38	1
2	Психология здоровья	32	2
3	Психофизиология	34	3
4	Специфическое динамическое действие пищи	24	4
5	Физиология питания	24	4-5
6	Введение в нутрициологию	38	6
7	Основные принципы и правила здорового питания	14	7
8	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	18	7
9	Дифференциация основных типов нутрициологов	18	7-8
10	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	24	8
11	Теория адекватного питания	24	9
12	Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности	22	9-10
13	Роль витаминов в обмене веществ	24	10
14	Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	18	11
15	Идеальная масса тела	18	11
16	Антропометрия. Методы оценки состава тела	18	12
17	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	24	12-13
18	Оценка и коррекция рациона	24	13
19	Технология приготовления диетической пищи	24	14
20	Базовые нутриенты питания	12	14
21	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	12	15
22	Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке	12	15
23	Биохимическая и эргогенная характеристика всех типов нутрициологических продуктов спортивного питания	18	15-16
24	Обучение интегративному подбору нутрициологов	18	16
25	Методика подбора нутрициологов в зависимости от производителя и способа производства	18	17
26	Основные способы и методы применения нутрициологов для решения различных задач в фитнесе	18	17
27	Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрициологов различных типов	18	18
28	Понятие о базовых принципах совместного использования нутрициологов и основных эргогенных средств	18	18
29	Проблема лишнего веса, ожирение: причины и последствия	16	19
30	Анализ ошибок питания современного человека	16	19
31	Гормональная регуляция метаболизма	16	20
32	Токсикология и основы детокса	21	20
33	Разработка оптимальных рационов питания для различных целей	21	21
34	Автоматизированное рабочее место консультанта по рациональному питанию	21	21
35	Плоское питание, вегетарианское питание, альтернативные формы питания	21	22
36	Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания	16	22
37	Диетологическое сопровождение в фитнесе	84	23-25
38	Актуальные исследования и принципы управления балансом глюкозы и сытости	38	26
39	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	42	27-28
40	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	24	28
41	Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	120	29-32
42	Диетологическое консультирование различных категорий граждан	48	33-34
43	Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль	30	34-35
44	Необходимые для организма компоненты пищи	30	36
45	Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях	40	37-38
46	Основы навыков работы с инструментами консультативной деятельности нутрициолога	19	39
47	Основы психологического сопровождения клиента и технологии доведения до результата	21	39
Итоговая аттестация		12	40