

«УТВЕРЖДАЮ»



Учебный план
программы профессиональной переподготовки

МП.
Зотова М.Ю.

«Практическая нутрициология»

Номер	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
1	Психогенетика	38	30	4	4	3
2	Психология здоровья	32	22	2	8	3
3	Психофизиология	34	28	2	4	3
4	Специфическое динамическое действие пищи	24	20	2	2	ДЗ
5	Физиология питания	24	20	2	2	3
Раздел специальных дисциплин						
6	Введение в нутрициологию	38	32	1	5	ДЗ
7	Основные принципы и правила здорового питания	14	10	2	2	3
8	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	18	12	2	4	ДЗ
9	Дифференциация основных типов нутриентиков	18	12	2	4	3
10	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	24	18	1	5	3
11	Теория адекватного питания	24	18	1	5	3
12	Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности	22	16	1	5	3
13	Роль питательных веществ в обмене веществ	24	18	1	5	3
14	Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	18	12	2	4	ДЗ
15	Иdealная масса тела	18	12	2	4	3
16	Анатропометрия. 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	3
18	Оценка и коррекция рациона	24	18	1	5	3
19	Технология приготовления диетической пищи	24	18	1	5	3
20	Базовые нутриенты и эффекты от их применения	12	8	2	2	3
21	Эрготонические нутриенты и эффекты от их применения	12	8	2	2	3
22	Вода как неизмененный компонент рациона при физической подготовке	12	8	2	2	3
23	Биохимическая и эрготоническая характеристика всех типов нутриентических продуктов спортивного питания	18	12	2	4	3
24	Обучение интегративному подбору нутриентиков	18	12	2	4	3
25	Методика подбора нутриентиков в зависимости от производителя и способа производства	18	12	2	4	3
26	Основные способы и методы применения нутриентиков для решения различных задач в фитнесе	18	12	2	4	3
27	Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутриентиков различных типов	18	12	2	4	3
28	Понятие о базовых принципах совместного использования нутриентиков и основных эрготонических средств	18	12	2	4	3
29	Проблема лишнего веса, ожирение: причины и последствия	16	10	2	4	ДЗ
30	Анализ ошибок питания современного человека	16	10	2	4	3
31	Гормональная регуляция метаболизма	16	10	2	4	3
32	Токсикология и основы детокса	21	15	2	4	ДЗ
33	Разработка оптимальных рационов питания для различных целей	21	15	2	4	3
34	Автоматизированное рабочее место консультанта по рациональному питанию	21	15	2	4	3
35	Постное питание, кетогенное питание, альтернативные формы питания	21	15	2	4	ДЗ
36	Дефициты и избыточность питания. Дефицитные состояния и заболевания	16	10	2	4	3
Раздел дисциплины дополнительной специализации						
37	Диетологическое сопровождение в фитнесе	84	48	12	24	3
37.1	Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимаемогося	14	8	2	4	
37.2	Составление рациона питания, соответствующего цели занимаемогося	14	8	2	4	
37.3	Фотография для клиента (методика работы, анкета контроля, метрики контроля)	14	8	2	4	
37.4	Индекс нутрициологии: GL, GI, PII, FF, LI, SI, PI (методики контроля: аналитические шкалы, образные шкалы, метрики, количественные шкалы)	14	8	2	4	
37.5	Методика подбора диет (анкета и метрики)	14	8	2	4	
37.6	Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация»)	14	8	2	4	
38	Актуальные исследования и принципы управления балансом голод и сытости	38	24	6	8	3
38.1	Особенности интенсивного наблюдения клиента в разных ситуациях	11	7	2	2	
38.2	Внимательность размера и стоянки порции. Содержание калорий и насыщение	14	10	2	2	
38.3	Сопровождение при разработке программы питания	13	7	2	4	
39	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	42	24	6	12	3
39.1	Основы практического питания: расчет калорий. Дневник питания	14	8	2	4	
39.2	Программы, направленные на снижение массы тела	14	8	2	4	
39.3	Программы, направленные на увеличение мышечной массы тела и силы	14	8	2	4	
40	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	24	18	1	5	3
41	Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	120	80	20	20	3
41.1	Болезни органов пищеварения и эндокринологии	12	8	2	2	
41.2	Болезни сердечно-сосудистой системы и эндокринологии	12	8	2	2	
41.3	Болезни почек, мочевыводящих путей и эндокринологии	12	8	2	2	
41.4	Болезни эндокринной системы, нарушения обмена веществ и диетотерапия	12	8	2	2	
41.5	Болезни 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 гинекологии	12	8	2	2	
41.9	Диетотерапия в онкологии	12	8	2	2	
41.10	Диетотерапия и ИЧИ	12	8	2	2	
42	Диетологическое консультирование различных категорий граждан	48	32	8	8	3
42.1	Рекомендации по питанию беременным женщинам	12	8	2	2	
42.2	Консультирование людей пожилого возраста	12	8	2	2	
42.3	Консультирование рожениц 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	3
44	Неблагоприятные для организма компоненты пищи	30	20	2	8	ДЗ
45	Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях	40	30	2	8	3
46	Основы новых работ с инструментами консультативной деятельности нутрициолога	19	15	2	2	3
47	Основы психологического сопровождения клиента и технологии доведения до результата	21	15	2	4	3
Итоговая аттестация		12				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		1260				

Календарный учебный график

Номер	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели	
			Недели	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 нутриентиков	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 питательных веществ в обмене веществ	24	10	
14	Физиологические потребности в питании и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	18	11	
15	Иdealная масса тела	18	11	
16	Анатропометрия. 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	Эрготонические нутриенты и эффекты от их применения	12	15	
22	Вода как неизмененный компонент рациона при физической подготовке	12	15	
23	Биохимическая и эрготоническая характеристика всех типов нутриентических продуктов спортивного питания	18	15-16	
24	Обучение интегративному подбору нутриентиков	18	16	
25	Методика подбора нутриентиков в зависимости от производителя и способа производства	18	17	
26	Основные способы и методы применения нутриентиков для решения различных задач в фитнесе	18	17	
27	Сп			