

«УТВЕРЖДАЮ»



Учебный план
программы профессиональной переподготовки

«Основы спортивной нутрициологии» с присвоением квалификации «Фитнес-нутрициолог»

№пп	Наименование дисциплины	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	З
2	Психология здоровья	32	22	2	8	З
3	Психофизиология	34	28	2	4	З
Раздел специальных дисциплин						
4	Введение в нутрициологию	38	32	1	5	ДЗ
5	Основные принципы и правила здорового питания	14	10	2	2	З
6	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	18	12	2	4	З
7	Дифференциация основных типов нутрицевтиков	18	12	2	4	З
8	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	24	18	1	5	З
9	Теория адекватного питания	24	18	1	5	З
10	Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания	22	16	1	5	З
11	Роль витаминов в обмене веществ	24	18	1	5	З
12	Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	18	12	2	4	З
13	Идеальная масса тела. Типы конституции человека	18	12	2	4	З
14	Антропометрия. Методы оценки состава тела	18	12	2	4	З
15	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	24	18	1	5	З
16	Оценка и коррекция рациона	24	18	1	5	З
17	Технология приготовления диетической пищи	24	18	1	5	З
18	Базовые нутриенты питания	12	8	2	2	З
19	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	12	8	2	2	З
20	Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке	12	8	2	2	З
21	Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания	18	12	2	4	З
22	Обучение интегративному подбору нутрицевтиков	18	12	2	4	З
23	Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства	18	12	2	4	З
24	Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе	18	12	2	4	З
25	Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов	18	12	2	4	З
26	Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств	18	12	2	4	З
Раздел дисциплин дополнительной специализации						
27	Диетологическое сопровождение в фитнесе	84	48	12	24	З
27.1	Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося	14	8	2	4	
27.2	Составление рациона питания, соответствующего цели занимающегося	14	8	2	4	
27.3	Фотография для клиента (методика работы, анкета контроля, метрикс контроля)	14	8	2	4	
27.4	Индексы нутрициологии: GL, GI, FI, FF, LI, SI, PI (методики контроля: аналоговые шкалы, обратные шкалы, метрики, табличные значения)	14	8	2	4	
27.5	Методика подбора диет (анкета и метрикс)	14	8	2	4	
27.6	Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация»)	14	8	2	4	
28	Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	38	24	6	8	З
28.1	Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях	11	7	2	2	
28.2	Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение	14	10	2	2	
28.3	Сопровождение при разработке программ питания	13	7	2	4	
29	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	42	24	6	12	З
30	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	24	18	1	5	З
31	Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	120	80	20	20	З
31.1	Информативные показатели биохимического, гормонального профилей крови человека	12	8	2	2	
31.2	Информативные показатели общего анализа мочи в норме и при патологиях	12	8	2	2	
31.3	Метаболическая субтильность в нутрициологии. Пути коррекция метаболизма	12	8	2	2	
31.4	Возможности методов лабораторной диагностики при выявлении дефицита микроэлементов	12	8	2	2	
31.5	Патогенетические аспекты дефицита нутриентов при заболеваниях органов дыхания, бактериальной и вирусной патологии дыхательных путей	12	8	2	2	
31.6	Диета и дерматологические заболевания: аспекты профилактики и лечения	12	8	2	2	
31.7	Питание и патогенез сердечно-сосудистых заболеваний	12	8	2	2	
31.8	Роль витаминов в развитии сердечно-сосудистого заболевания и его предотвращении	12	8	2	2	
31.9	Репродуктивная система и дефицит микроэлементов	12	8	2	2	
31.10	Диеты у взрослых больных с хронической болезнью почек (ХБП)	12	8	2	2	
32	Диетологическое консультирование различных категорий граждан	36	24	6	6	З
32.1	Рекомендации по питанию беременным женщинам	12	8	2	2	
32.2	Консультирование людей пожилого возраста	12	8	2	2	
32.3	Консультирование родителей по детской диетологии	12	8	2	2	
33	Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль	30	20	2	8	З
34	Неблагоприятные для организма компоненты пищи	30	20	2	8	ДЗ
35	Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях	40	30	2	8	З
Итоговая аттестация		12				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		1012				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Психогенетика	38	1
2	Психология здоровья	32	2
3	Психофизиология	34	3
4	Введение в нутрициологию	38	4
5	Основные принципы и правила здорового питания	14	5
6	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	18	5
7	Дифференциация основных типов нутрицевтиков	18	6
8	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	24	6
9	Теория адекватного питания	24	7
10	Пищевые источники макро- и микронутриентов. Возможности преодоления дефицита питания	22	7-8
11	Роль витаминов в обмене веществ	24	8
12	Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	18	9
13	Идеальная масса тела. Типы конституции человека	18	9
14	Антропометрия. Методы оценки состава тела	18	10
15	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	24	10-11
16	Оценка и коррекция рациона	24	11
17	Технология приготовления диетической пищи	24	12
18	Базовые нутриенты питания	12	12
19	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	12	13
20	Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке	12	13
21	Биохимическая и эргогеническая характеристика всех типов нутрицевтических продуктов спортивного питания	18	13-14
22	Обучение интегративному подбору нутрицевтиков	18	14
23	Методика подбора нутрицевтиков в зависимости от производителя и способа производства	18	14
24	Основные способы и методы применения нутрицевтиков для решения различных задач в фитнесе	18	15
25	Способы и рецепты самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрицевтиков различных типов	18	15
26	Понятие о базовых принципах совместного использования нутрицевтиков и основных эргогенных средств	18	16
27	Диетологическое сопровождение в фитнесе	84	16-19
28	Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	38	20
29	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	42	21-22
30	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	24	22
31	Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	120	23-26
32	Диетологическое консультирование различных категорий граждан	36	27
33	Санитарно-гигиенические требования к продуктам, государственный контроль	30	28
34	Неблагоприятные для организма компоненты пищи	30	29
35	Основы оказания первой помощи при неотложных ситуациях	40	30-31
Итоговая аттестация		12	32