

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 101 от «22» сентября 2021г
Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Антонов А.И.
И.П.


Учебный план
программы повышения квалификации

«Эргогеника питания. Базовый рацион»

№пп	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
I Модуль. Эргогеника питания и правила здорового питания						
1	Эргогеника питания и её особенности	14	10	2	2	3
2	Основные принципы и правила здорового питания	14	10	2	2	
3	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	18	12	2	4	
II Модуль. Роль спортивной нутрициологии в организации рационального питания						
4	Общие и специфические требования при разработке базового рациона питания для клиентов, занимающихся спортом и фитнесом с разной направленностью тренировочного процесса	18	12	2	4	3
5	Основным этапы процесса питания	18	12	2	4	
6	Особенности пищеварительных процессов в динамике при занятиях фитнесом, взаимосвязь эргогеники и физиологии питания	18	12	2	4	
7	Общая стратегия и ключевые особенности при составлении эргогенной схемы питания для фитнес-клиентов	18	12	2	4	
8	Качественные и количественные критерии подбора основных пищевых и балластных веществ	18	12	2	4	
9	Правила соблюдения питьевого режима и расчёт потребления воды при занятиях фитнесом. Методика приготовления и способы применения эргогенных напитков	18	12	2	4	
10	Составления базового рациона питания с учётом нутрициологических, метаболических и эргогенных свойств используемых продуктов питания и подбор наиболее оптимального способа их обработки	18	12	2	4	
11	Общие принципы коррекции базового рациона питания с помощью препаратов, содержащих основные питательные вещества, или с помощью нутрицевтиков	18	12	2	4	
III Модуль. Биологически активные добавки и их роль в повышении физической работоспособности						
12	Эргогеника питания. Спортивное питание. Технология приготовления диетической пищи	13	7	2	4	3
13	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	16	10	2	4	
14	БАД направленного действия	13	7	2	4	
Итоговая аттестация		8				Итоговое тестирование
ИТОГО		240				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	I Модуль. Эргогеника питания и правила здорового питания	46	1-2
2	II Модуль. Роль спортивной нутрициологии в организации рационального питания	144	2-6
3	III Модуль. Биологически активные добавки и их роль в повышении физической работоспособности	42	7-8
	Итоговая аттестация	8	9