

**Учебный план**  
программы профессиональной переподготовки  
**«Основы спортивной нутрициологии» с присвоением квалификации «Фитнес-нутрициолог» (1012 часов)**

№п/п	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, в экв. часа	Работа обучающихся в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЛ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
1	Психология	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	ДЛ
5	Основные принципы и правила спортивного питания	14	10	2	2	З
6	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в физике и спорте	18	12	2	4	З
7	Дифференциация основных типов нутрициологов	18	12	2	4	З
8	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	24	18	1	5	З
9	Теория диетического питания	24	18	1	5	З
10	Пищевые источники макро- и микроэлементов. Возможности преодоления дефицита питания	22	16	1	5	З
11	Роль питания 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	Нормальная 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. Физиологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	24	18	1	5	З
16	Оценки 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	Биологическая и эргогенная характеристика всех типов нутрициологических продуктов спортивного питания	18	12	2	4	З
22	Обучение индивидуальной подборке нутрициологов	18	12	2	4	З
23	Методика подбора нутрициологов в зависимости от происхождения и способа производства	18	12	2	4	З
24	Основные способы и методы применения нутрициологов для решения различных задач в физике	18	12	2	4	З
25	Способы и методы самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрициологических продуктов питания	18	12	2	4	З
26	Понятие о базовых принципах совместного использования нутрициологов в основных эргогенных средствах	18	12	2	4	З
Раздел дисциплин дополнительной специализации						
27	Диетологическое сопровождение в физике	84	48	12	24	З
27.1	Построение персонализированных программ в зависимости от целей нутрициолога	14	8	2	4	
27.2	Составление рациона питания, соответствующего цели нутрициолога	14	8	2	4	
27.3	Фотометрия для оценки (анализов работы, анализа питания, контроля питания)	14	8	2	4	
27.4	Индиксы нутрициолога: GL, GL, FFI, FF, LL, SL, PL (анализов питания, анализа питания, анализа питания)	14	8	2	4	
27.5	Методика подбора диеты (питания и питания)	14	8	2	4	
27.6	Шаги диетологического сопровождения (АПК-Методика)	14	8	2	4	
28	Актуальные исследования и принципы управления балансом глюкозы и липидов	38	24	6	8	З
28.1	Особенности питания человека в состоянии и разных ситуациях	11	7	2	2	
28.2	Важность питания в состоянии стресса. Содержание питательных и питательных	14	10	2	2	
28.3	Специализация при разработке программы питания	13	7	2	4	
29	Принципы организации рационального питания в зависимости от вида тренировочного процесса	42	24	6	12	З
30	Применение биологически активных добавок (БАД). Питание на тренировке	24	18	1	5	З
31	Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	120	80	20	20	З
31.1	Информационные показатели биологического, гормонального профиля крови человека	12	8	2	2	
31.2	Информационные показатели общего анализа мочи и крови и при патологии	12	8	2	2	
31.3	Метаболическая сущность и нутрициологическая. Пути коррекции метаболизма	12	8	2	2	
31.4	Возможности методики лабораторной диагностики при выявлении дефицита нутрициологов	12	8	2	2	
31.5	Питательные вещества: дефицит нутрициологов при заболеваниях органов пищеварения, нарушениях и нарушении питания, нарушениях питания	12	8	2	2	
31.6	Питание и нутрициологические заболевания: системы профилактики и лечения	12	8	2	2	
31.7	Питание и нутрициологические заболевания	12	8	2	2	
31.8	Роль питания в развитии сердечно-сосудистых заболеваний и его профилактика	12	8	2	2	
31.9	Рационализация питания и дефицит нутрициологов	12	8	2	2	
31.10	Питание и нутрициологические заболевания: системы профилактики и лечения	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	Необходимые для организма компоненты пищи	30	20	2	8	ДЛ
35	Основные признаки пищевой аллергии при различных ситуациях	40	30	2	8	З
Итоговая аттестация			12			Итоговая аттестационная работа
ИТОГО			1012			

**Календарный учебный график**

№п/п	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, в экв. часа	Учебные недели
1	Психология	38	1
2	Психология здоровья	32	2
3	Психофизиология	34	3
4	Введение в нутрициологию	38	4
5	Основные принципы и правила спортивного питания	14	5
6	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в физике и спорте	18	5
7	Дифференциация основных типов нутрициологов	18	6
8	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	24	6
9	Теория диетического питания	24	7
10	Пищевые источники макро- и микроэлементов. Возможности преодоления дефицита питания	22	7,8
11	Роль питания в обмене веществ	24	8
12	Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	18	9
13	Нормальная масса тела. Типы конституции человека	18	9
14	Антропометрия. Методы оценки состава тела	18	10
15	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Физиологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	24	10-11
16	Оценки 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	Биологическая и эргогенная характеристика всех типов нутрициологических продуктов спортивного питания	18	13-14
22	Обучение индивидуальной подборке нутрициологов	18	14
23	Методика подбора нутрициологов в зависимости от происхождения и способа приготовления	18	14
24	Основные способы и методы применения нутрициологов для решения различных задач в физике	18	15
25	Способы и методы самостоятельного приготовления сложных смесей на основе нутрициологических продуктов питания	18	15
26	Понятие о базовых принципах совместного использования нутрициологов в основных эргогенных средствах	18	16
27	Диетологическое сопровождение в физике	84	16-19
28	Актуальные исследования и принципы управления балансом глюкозы и липидов	38	20
29	Принципы организации рационального питания в зависимости от вида тренировочного процесса	42	21-22
30	Применение биологически активных добавок (БАД). Питание на тренировке	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	Необходимые для организма компоненты пищи	30	29
35	Основные признаки пищевой аллергии при различных ситуациях	40	30-31
Итоговая аттестация		12	32