

**Учебный план**  
программы повышения квалификации  
**«Спортивная диетология и нутрициология»**

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Модуль 1. Введение в основные положения курса						
1	Основы молекулярной диетологии и нутрициологии	25	10	1	14	3
2	Теоретические основы гастроэнтерологии, патофизиологии пищеварения	13	12	1		
3	Основы организации здорового питания населения Российской Федерации. Медико-биологическое обеспечение занятий физкультурой и спортом	11	10	1		
4	Спортивное питание. Повышение физической работоспособности и психофизиологического состояния спортсменов	13	12	1		
Модуль 2. Основы построения режима рационального питания при повышенных физических нагрузках спортсмена						
5	Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте. Применение таргетных витаминно-минеральных комплексов	35	12	1	22	3
6	Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках	13	12	1		
7	Регуляция гормональных и метаболических сдвигов при повышенных физических нагрузках. Регидратация организма спортсмена	13	12	1		
8	Регуляция кишечной микрофлоры для коррекции метаболизма и повышения пищевого статуса спортсменов	13	12	1		
Модуль 3. Практические основы спортивной диетологии и нутрициологии						
9	Коррекция режима питания спортсменов на основе прогностической модели, определение дефицитов биологически активных веществ и их профилактика	33	12	1	20	3
10	Продукты специального назначения для спортсменов и людей, испытывающих повышенные физические нагрузки	13	12	1		
11	Методологические основы создания индивидуализированных рационов питания спортсменов	15	14	1		
12	Методики оценки и интерпретации биохимических показателей при повышенных физических нагрузках	15	14	1		
Итоговая аттестация		8				Итоговое тестирование
ИТОГО		220				

**Календарный учебный график**

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Модуль 1. Введение в основные положения курса	62	1-4
2	Модуль 2. Основы построения режима рационального питания при повышенных физических нагрузках спортсмена	74	5-8
3	Модуль 3. Практические основы спортивной диетологии и нутрициологии	76	9-11
	Итоговая аттестация	8	12