

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 101 от «22» сентября 2021г

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

И.П.

**Учебный план**  
программы повышения квалификации

**«Диетологическое сопровождение клиента фитнес-клуба» (240 часов)**



№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. Теоретические аспекты диетологии						
1	Введение в спортивную диетологию	16	12	2	2	3
2	Основные принципы и правила здорового питания	14	10	2	2	
3	Дифференциация основных типов нутрицевтиков	18	12	2	4	
Модуль 2. Рациональное питание в диетологии и применение БАД						
4	Оценка и коррекция рациона	16	10	1	5	3
5	Особенности питания в спорте и фитнесе	16	10	2	4	
6	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	16	10	1	5	
7	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	14	9	2	3	
Модуль 3. Диетологическое сопровождение в фитнесе						
8	Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося	14	8	2	4	3
9	Составление рациона питания, соответствующего цели занимающегося	14	8	2	4	
10	Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля)	14	8	2	4	
11	Индексы нутрициологии: GL, GI, FII, FF, LI, SI, PI (методики контроля: аналоговые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения)	14	8	2	4	
12	Методика подбора диет (анкета и метрик)	14	8	2	4	
13	Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация»)	14	8	2	4	
Модуль 4. Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости						
14	Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях	11	7	2	2	3
15	Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение	14	10	2	2	
16	Сопровождение при разработке программ питания	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	Модуль 1. Теоретические аспекты диетологии	48	1-2
2	Модуль 2. Рациональное питание в диетологии и применение БАД	62	3-4
3	Модуль 3. Диетологическое сопровождение в фитнесе	84	5-7
4	Модуль 4. Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	38	8-9
	Итоговая аттестация	8	9