

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 101 от «22» сентября 2021г

Генеральный директор ООО «НИРДО»

Зотов А.И.



Зотов А.И.

М.П.

Учебный план
программы повышения квалификации

«Современные и эффективные инструменты снижения веса» (180 часов)

Непп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)	
			Лекции	Тестирование	Практические занятия		
I Модуль. Теоретические аспекты рационального питания и снижения веса							
1	Основы рационального питания	10	6	2	2	3	
2	Разбор существующих методов борьбы с ожирением. Возможные осложнения при самостоятельном снижении веса	10	6	2	2		
3	Психологические и психотерапевтические аспекты нормализации веса	11	5	2	4		
II Модуль. Диагностика людей с нарушениями веса							
4	Диагностика психологического и соматического состояний человека с нарушением веса. Методы оценки количественного состава тела	16	10	2	4	3	
5	Характеристика диет. Лечебно-диетическое питание	16	10	2	4		
6	Психологическая диагностика. Стандартные тесты, тесты функциональной психологии	19	10	5	4		
7	Метаболический синдром и его диагностика	16	10	2	4		
III Модуль. Современные и эффективные инструменты снижения веса							
8	Безглютеновая и безлактозная программа питания	14	10	2	2	3	
9	Кетоновая программа питания для поддержания здоровья и снижения жировой массы тела	14	10	2	2		
10	Составление вегетарианского и постного меню, основанного на принципах разнообразия продуктовой корзины	14	10	2	2		
11	Высокоэффективная программа lowFODMAPs для здоровья кишечника, иммунной системы и общего укрепления самочувствия	14	10	2	2		
12	Использование спортивного питания при составлении персональных дневников питания	20	15	2	3		
Итоговая аттестация		6			Итоговое тестирование		
ИТОГО		180					

Календарный учебный график

Непп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	I Модуль. Теоретические аспекты рационального питания и снижения веса	31	1-2
2	II Модуль. Диагностика людей с нарушениями веса	67	3-6
3	III Модуль. Современные и эффективные инструменты снижения веса	76	7-9
	Итоговая аттестация	6	9