

**Учебный план**  
программы повышения квалификации

**«Спортивная нутрициология» (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 нутрициологии						
1	Введение в спортивную нутрициологию	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	
Модуль 2. Роль спортивной нутрициологии в организации рационального питания						
4	Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	18	12	2	4	3
5	Идеальная масса тела. Типы конституции человека	18	12	2	4	
6	Антропометрия. Методы оценки состава тела	18	12	2	4	
7	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	18	12	2	4	
Модуль 3. Значение нутриентов в фитнесе и спорте						
8	Базовые нутриенты питания	12	8	2	2	3
9	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	12	8	2	2	
10	Вода как незаменимый компонент рациона при физической подготовке	12	8	2	2	
Модуль 4. Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса						
11	Основы правильного питания: расчет калорий. Дневник питания	14	8	2	4	3
12	Программа, направленная на снижение массы тела	14	8	2	4	
13	Программа, направленная на увеличение мышечной массы тела и силы	14	8	2	4	
Модуль 5. Биологически активные добавки и их роль в повышении физической работоспособности						
14	Спортивное питание. Технология приготовления диетической пищи	9	5	2	2	3
15	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	16	10	2	4	
16	БАД направленного действия	11	5	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 нутрициологии	46	1-2
2	Модуль 2. Роль спортивной нутрициологии в организации рационального питания	72	2-4
3	Модуль 3. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	36	5
4	Модуль 4. Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	42	6-7
5	Модуль 5. Биологически активные добавки и их роль в повышении физической работоспособности	36	7-8
	Итоговая аттестация	8	9