

**Учебный (тематический) план
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Нутрициология в системе спортивной подготовки»**

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий, учебных работ				Формы контроля
		Трудо-емкость	Лекции, лекции-вебинары	Практические, семинарские занятия	Самостоятельная работа	
1.	Введение в спортивную нутрициологию: основные понятия, цели, задачи и общие принципы спортивной нутрициологии	9	4	1	4	
2.	Нутритивный статус спортсмена. Методы и средства оценки состава тела спортсмена (практика оценки состава тела, интервью со спортсменом)	10	2	2	6	текущий контроль
3.	Белки, жиры, углеводы. Метаболизм спортсмена	8	4		4	текущий контроль
4.	Режим питания в спорте. Питание в различные этапы подготовки (тренировка, соревнование, переходный период)	9	4	1	4	текущий контроль
5.	Специализированные продукты питания спортсменов: современная классификация, рекомендации по применению согласно МОК	8	4		4	текущий контроль
6.	Особенности питания спортсменов различных видов спорта (циклических, ациклических, силовых). Основы построения пищевого рациона спортсменов разных специализаций.	8	2	2	4	текущий контроль
7.	Практика формирования рационов питания при различных целях консультирования спортсменов: управление составом тела,	10	2	2	6	текущий контроль

	работоспособность, коррекция пищевого поведения					
8.	Особенности питания детей спортсменов	8	2	2	4	текущий контроль
	Итоговая аттестация	2		2		тестирование
	Итого:	72	24	12	36	

