

Учебный план
 программы дополнительного образования
«Рациональное питание при различных видах спорта»*

Категория обучающихся: любые лица, без предъявления требований к образованию

Общая трудоемкость: 72 часа (продолжительность 1-го академического часа – 45 минут)

Срок обучения: 2 недели

Режим обучения: рекомендовано 6 академических часов в день (6-ти дневная рабочая неделя)

Форма обучения: заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

ТФ	Наименование модулей		Всего часов	Лекции / Видео-лекции	ОСК / Отработка практических навыков	ПЗ, СЗ / Веб-инар	Самостоятельная работа
-	1.	Теоретические основы спортивной нутрициологии	34	14	-	-	20
	1.1	Нутритивно-метаболическая поддержка в спорте	2	1	-	-	1
	1.2	Спектр клинической эффективности нутриентов	2	1	-	-	1
	1.3	Принцип доказательности в спортивной нутрициологии	4	2	-	-	2
	1.4	Классификация средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте	6	2	-	-	4
	1.5	Принципы применения эргогенных нутрициологических средств при физических нагрузках	6	2	-	-	4
	1.6	Нутритивный статус и режим питания спортсмена. Оценка расхода энергии	8	4	-	-	4
	1.7	Оценка базовой диеты. Энергетическая и нутриентная недостаточность	6	2	-	-	4
	2.	Особенности рационального питания при различных видах спорта	36	14	-	-	22
	2.1	Специальные диеты в спорте	6	2	-	-	4
	2.2	Оценка риска малнутриции в спорте	6	2	-	-	4
	2.3	Оценка «пищевого поведения» спортсмена	6	2	-	-	4
	2.4	Рациональное питание при циклических, игровых, сложнокоординационных видах спорта, при занятиях тяжелой атлетикой и спортивными единоборствами	18	8	-	-	10
Итого:			70	28	0	0	42
Итоговая аттестация (зачет)			2	Тестирование			
Всего:			72				

*Учебный план разработан в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых.

