

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры»
(ФГБУ СПбНИИФК)



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ФГБУ СПбНИИФК
С.А. Воробьев
«28» *июня* 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ»

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	Основы рационального питания.	8	4	4	-	Текущий контроль
1.1	Современные представления о рациональном питании. Общие принципы рационального питания.	2	1	1	-	
1.2	Энергетический обмен. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Обмен энергии и обмен веществ. Методы расчета суточных энергозатрат спортсменов	2	1	1	-	
1.3	Роль макроэлементов в питании человека. Углеводы, липиды и белки, их биологическая и пищевая ценность, особенности переваривания в ЖКТ. Понятие о	2	1	1	-	

	гликемическом индексе, аминокислотном скоре, незаменимых аминокислотах и полиненасыщенных жирных кислотах, пищевых волокнах.					
1.4	Водно-минеральный обмен. Питьевой режим спортсмена. Вода. Эндогенная и экзогенная вода, роль воды в организме. Вводно-солевой обмен и его регуляция. Питьевой режим спортсмена.	2	1	1	-	
2	Питание спортсменов	6	3	1	2	Текущий контроль
2.1	Основные принципы питания спортсменов. Значение питания как фактора адаптации при физических нагрузках. Нутригеномика и нутригенетика – новая эра нутрициологии	2	1	1	-	
2.2	Питание в различные периоды подготовки спортсменов. Питание спортсменов с учетом специфики тренировочного процесса и периода годового цикла подготовки. Особенности питания лиц различного возраста. Особенности питания спортсменов-вегетарианцев. Дневник питания.	2	1	-	1	
2.3	Продукты повышенной биологической ценности. Биологически активные добавки как альтернатива допингу в спорте. Специальные продукты спортивного питания.	2	1	-	1	Устный опрос.
	Итоговая аттестация	2	-	-	2	Зачет (Тестирование)
	ИТОГО	16	7	5	4	