

Министерство спорта Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «Уральский государственный университет физической культуры»  
 Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров

УТВЕРЖДАЮ  
 Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК»  
 д.п.н., профессор С.Г. Сериков  
 « 30 » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
 (протокол №12 заседания ученого совета от 30 июня 2023 г.)

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**  
**«Основы спортивной нутрициологии»**

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоёмкость всего в часах	Трудоёмкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
<b>1</b>	<b>Общие принципы спортивной нутрициологии</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Выполнение практического задания</b>
1.1	Основные принципы рационального питания спортсмена	2	2	2	-	-	
1.2	Построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте	2	2	2	-	-	
1.3	Оценка нутритивного статуса спортсмена	8	6	2	4	2	
<b>2</b>	<b>Макро- и микронутриенты в питании спортсмена</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Опрос</b>
2.1	Протеины, пептиды и аминокислоты в рационе спортсмена	2	2	2	-	-	
2.2	Углеводы в рационе спортсмена	2	2	2	-	-	
2.3	Жиры в рационе спортсмена	2	2	2	-	-	
2.4	Витамины и минеральные элементы в питании спортсмена	2	2	2	-	-	
2.5	Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках	2	2	2	-	-	

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоёмкость всего в часах	Трудоёмкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самосто- ятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
2.6	Фармаконутриенты в системе нутритивно-метаболической поддержки	2	-	-	-	2	
<b>3</b>	<b>Стратегия питания на различных этапах спортивной деятельности у спортсменов разных видов спорта</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Выполнение практического задания</b>
3.1	Потребность в энергии и пищевых веществах на различных этапах спортивной подготовки у спортсменов циклических видов спорта	4	4	2	2	-	
3.2	Потребность в энергии и пищевых веществах на различных этапах спортивной подготовки у спортсменов силовых видов спорта и спортсменов-единоборцев	2	2	2	-	-	
3.3	Потребность в энергии и пищевых веществах на различных этапах спортивной подготовки у спортсменов игровых и сложнокоординационных видов спорта	4	2	2	-	2	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>					<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по планированию, стандартизации  
и цифровизации образовательного процесса

Начальник учебного отдела

Директор МРЦПК и ППК

Заведующий кафедрой

  
  
  


О. А. Клестова, к.п.н., доцент

И. А. Савенко

В. Я. Ботнер, доцент

Н. М. Григорьева, к.б.н., доцент