

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор АНО ДПО «АПР «СТАТУС»»



А.В. Порвина

«01» февраля 2022 года

**Учебный план  
дополнительной профессиональной программы повышения  
квалификации  
«Особенности рационального питания при занятиях физкультурно-  
спортивной деятельностью»**

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:	
			Контактная работа	Самостоятельная работа
1.	Современные представления о натуропатическом питании. Микробиота – новый орган в теле человека. Связь иммунитета с пищеварительным трактом. Микробиота и микробиом, их значение в формировании иммунитета	10	5	5
2.	Основы сбалансированного питания	16	8	8
2.1.	Химический состав и строение веществ, входящих в пищевой рацион	4	2	2
2.2.	Макро- и микронутриенты	4	2	2
2.3.	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние их на организм	8	4	4
3.	Основы диетологии. Краткая характеристика диет. Концепция питания «Радуга»	6	2	4
4.	Расчет массы тела, контроль массы тела в процессе физкультурно-спортивной деятельности	8	4	4

5.	Составление режима и рациона питания с учетом содержания тренировочного процесса	6	2	4
6.	Культура питания	6	2	4
7.	Биологические причины нарушения пищевого поведения – сбои в работе организма. Ожирение. Анорексия	8	4	4
8.	Организация питания юного спортсмена	4	2	2
9.	Итоговая аттестация. Составление индивидуального рациона питания на неделю	8	0	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>42</b>