

Утверждено  
Директор ООО «ИНФОУРОК»  
В.А. Шишко

**Курс повышения квалификации «Спортивная диетология и нутрициология»**

Учебная программа курса

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Автор курса</b>               | Кириллова Наталия Николаевна, преподаватель высшей категории, эксперт демонстрационного экзамена по стандартам World Skills; Конюхова Евгения Евгеньевна, медсестра высшей категории, ГБУЗ НО «НОДКБ»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Цель</b>                      | Формирование и совершенствование у обучающихся профессиональных компетенций в сфере спортивной диетологии и нутрициологии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Задачи</b>                    | 1. Сформировать понятие об основных принципах спортивной диетологии и нутрициологии. 2. Сформировать понятие об основах рационального питания. 3. Ознакомиться с основными теориями питания и особенностями их реализации. 4. Проанализировать роль макро- и микронутриентов в рациональном питании. 5. Ознакомиться со средствами нутритивно-метаболической поддержки в спорте и фитнесе. 6. Освоить навыки реализации системы рационального питания. 7. Освоить навыки определения основных антропометрических показателей. 8. Ознакомиться с особенностями гигиенической сертификации пищевых продуктов. 9. Освоить навыки разработки рациона питания спортсменов в отдельные периоды подготовки. 10. Освоить основные принципы коррекции веса в спорте и фитнесе. |
| <b>Категории обучающихся</b>     | Специалисты, работающие в сфере спорта и фитнеса, а также в области правильного питания и диетологии, тренеры, инструкторы по фитнесу, педагоги спортивных школ, спортивные диетологи-нутрициологи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Оценка качества</b>           | Промежуточная аттестация в форме тестов; итоговое тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Форма обучения</b>            | Заочная с использованием дистанционных образовательных технологий. Информация о форме обучения в удостоверение не вносится                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Прогнозируемые результаты</b> | В результате обучения на курсе обучающиеся приобретут: Знания: • Об основных принципах спортивной диетологии и нутрициологии; • Об основах рационального питания; • О средствах нутритивно-метаболической поддержки в спорте и фитнесе; • Об особенностях гигиенической сертификации пищевых продуктов. Умения: • Анализировать роль макро- и микронутриентов в рациональном питании; • Использовать принципы коррекции веса в спорте и фитнесе. Навыки: • Разработки рациона питания спортсменов в отдельные периоды подготовки; • Реализации системы рационального питания; • Расчета основных антропометрических показателей.                                                                                                                                      |
| <b>Выдаваемый документ</b>       | По окончании курса слушатель получает печатное удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Удостоверение высылается Почтой России                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |