

☒ Утверждено
Директор ООО «ИНФОУРОК»
В.А. Шишко

Курс повышения квалификации «Нутрициология и спортивное питание»

Учебная программа курса

Цель	Совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области нутрициологии и спортивного питания
Задачи	1. Дать представление об основных принципах рационального питания и основных принципах спортивной диетологии и нутрициологии. 2. Дать представление о пище и пищевых веществах, их потребления, усвоения, метаболизма, транспорта, утилизации и выведения, процессах обмена и усвоения энергии пищи, а также факторов, влияющих на потребление и выбор пищи человеком. 3. Усовершенствовать навыки анализа роли макро- и микронутриентов в рациональном питании. 4. Приобрести навыки реализации системы рационального питания. 5. Приобрести навыки определения основных антропометрических показателей.
Категории обучающихся	Специалисты, работающие в сфере спорта и фитнеса, а также в области правильного питания и диетологии, тренеры, инструкторы по фитнесу, педагоги спортивных школ, психологи-консультанты, коучи, специалист по ЗОЖ
Оценка качества	Промежуточная аттестация в форме тестов, итоговое тестирование
Форма обучения	Заочная с использованием дистанционных образовательных технологий. Информация о форме обучения в удостоверение не вносится
Прогнозируемые результаты	В результате обучения на курсе обучающиеся приобретут: Знания: • последствий неправильного питания; • направлений нутрициологии; • функции белков, липидов, жиров в организме человека; • основ сбалансированного питания; • принципов рационального питания; • принципов разделения продуктов по их ценности для организма; • об основных принципах спортивной диетологии и нутрициологии; • о средствах нутритивно-метаболической поддержки в спорте и фитнесе. Умения: • составлять меню для людей с избыточной массой тела; • выбирать правильные виды жиров; • предотвратить заболевание через коррекцию питания и образа жизни; • анализировать роль макро- и микронутриентов в рациональном питании; Навыки: • подбора оптимального питания под запрос пациента; • анализа состояния пациента; • разработки индивидуального плана по питанию; • разработки рациона питания спортсменов в отдельные периоды подготовки; • реализации системы рационального питания; • расчета основных антропометрических показателей.
Выдаваемый документ	По окончании курса слушатель получает печатное удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Удостоверение высылается Почтой России