

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

Врио ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»,

к.ю.н., доцент  С.А. Захарова

«26» сентября 2025 г.

(протокол № 2 заседания ученого совета от 26 сентября 2025 г.)

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

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
1	Общие принципы спортивной нутрициологии	12	10	6	4	2	Выполнение практического задания
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	
2	Макро- и микронутриенты в питании спортсмена	12	10	10	-	2	Опрос
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	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость 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	
3	Стратегия питания на различных этапах спортивной деятельности у спортсменов разных видов спорта	10	8	6	2	2	Выполнение практического задания
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	
	Итоговая аттестация	2					Зачет
	ИТОГО	36	28	22	6	6	


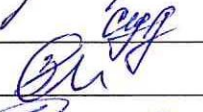

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по образованию и внешним связям

Начальник учебного отдела

Директор МРЦПК и ППК

Заведующий кафедрой

С. А. Захарова, к.ю.н., доцент

И А. Савенко

А. Г. Залетова

Н. М. Григорьева, к.б.н., доцент