

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

НУТРИЦИОЛОГИЯ

Общий объём программы в часах: 720

Из них:

Аудиторных (ДИСТАНЦИОННО) часов: 6

Самостоятельная подготовка: 170

Режим аудиторных занятий:

Часов (академических) в день: 4

Дней в неделю: 6

Общая продолжительность программы (курса): 5 месяцев

№п/п	Наименование модулей, тем	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Форма контроля
1.	Модуль 1. Введение в нутрициологию					3
1.1	Принципы работы нутрициолога	30	8	14	8	3
2.1	Анатомия и физиология пищеварительной системы	32	10	16	6	3
2.3	Обмен веществ в организме	36	12	18	6	3
2.4	Нормы физиологических потребностей человека	30	8	14	8	3
2.5	Органолептические свойства пищи. Формирование вкуса	32	10	16	6	3
2	Модуль 2. Общая нутрициология					3
2.1	Биологическая роль белков, жиров и углеводов и их значение в обмене веществ в организме. Источники	32	8	14	10	3
2.2	Биологическая роль витаминов и минеральных веществ. Источники.	30	8	14	8	3
2.3	Биологически активные компоненты пищи	28	6	14	8	3

№п/п	Наименование модулей, тем	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Форма контроля
3	Модуль 3. Современные подходы к организации осознанного питания					3
3.1	Безопасность пищевых продуктов	26	8	12	6	3
3.2	Принципы формирования рациона с учетом особенностей организма и пищевых привычек здорового человека	26	8	12	6	3
3.3	Технологические аспекты здорового питания	28	8	12	8	3
3.4	Использование КПТ в преодолении прокрастинации	24	6	8	10	3
3.5	Основы лечебно-профилактического питания	24	6	8	10	3
3.6	Психологические аспекты работы нутрициолога	22	6	8	8	3
4	Антропометрия и методы метрологического исследования					3
4.1	Основы антропометрии	26	8	10	8	3
4.2	Методы оценки состава тела	26	8	10	8	3
4.3	Соматотипы и типы телосложения	26	6	10	10	
4.4	Практическое применение антропометрических данных	26	6	10	10	
4.5	Антропометрия в различных возрастных группах	24	6	8	10	
5.	Соматический и психологические причины лишнего веса					
5.1	Эпидемиология ожирения	28	8	12	8	

№п/п	Наименование модулей, тем	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Форма контроля
5.2	Биологические механизмы набора веса	28	8	12	8	
5.3	Пищевые привычки и энергетический баланс	30	8	12	10	
5.4	Психологические аспекты ожирения	26	6	10	10	
5.5	Соматические последствия лишнего веса	26	6	10	10	
5.6	Психосоматические последствия ожирения	26	6	10	10	
5.7	Профилактика и стратегии снижения веса	28	6	12	10	
	Итого	720	194	306	220	экзамен