

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Нутрициология»

Санкт-Петербург
2018

Одобрено педагогическим советом ЧОУ ДПО ПП «КОРУС»

Материалы подготовили: Костюшкин И.О.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели дисциплины:

Основной целью при изучении курса «Нутрициология» является получение слушателями курса практических и теоретических знаний по направлениям:

- Общая физиология
- Медицина
- Биоэнергетика
- Адаптология
- Диетология
- Нутрициология
- Спортивная диетология

В процессе освоения материала студенты получают теоретические знания, которые закрепляются на практических занятиях.

1.2. Задачи дисциплины:

- изучение теоретических, методических и практических основ, построение рационов питания и работы с клиентами, имеющими ожирение;
- совершенствование практических профессиональных умений и навыков проведения оздоровительно-развивающих занятий;
- умение выявлять причину проблемы и внедрять полученные практические и теоретические навыки, способствуя улучшению состояния здоровья.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплин студент будет:

ЗНАТЬ: Принципы функционирования организма, принципы переваривания и усвоения питательных веществ, правила построения рациона питания, правила регулирования питательных веществ (макро-, микронутриентов), правила использования биологически активных добавок, правила работы с клиентами с разными целями (ожирения, дистрофия, анорексия, булимия).

УМЕТЬ: Применять полученные знания на практике.

2. ВИДЫ ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Процесс изучения материалов дисциплины включает следующие виды занятий – лекции,

практические занятия и самостоятельную работу студентов. Программа курса общим объемом 55 часов по учебному плану рассчитана на один месяц обучения в зависимости от поставленных задач и квалификации обучающихся.

На занятиях возможно использование технических средств обучения.

В программе представлены основные компоненты содержания и структуры учебного курса, примерное распределение учебной нагрузки с учетом аудиторных занятий и самостоятельных форм работы. Учебный план предусматривает выделение на аудиторные формы занятий 55 часов.

Учебные занятия проводятся в форме лекций, методических занятий, самостоятельной работы.

На лекционных занятиях сообщаются необходимые сведения по общим основам курса, базовым и углубленным понятиям предметов, особенностям подбора средств и методов.

На методических занятиях проверяются знания материала лекционного курса, оценивается самостоятельная работа слушателей, контролируется их текущая успеваемость, разбираются вопросы по разделам программы в условиях, приближенных к практике работы.

В самостоятельную работу слушателей включается изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов работы с клиентами.

Индивидуальная работа преподавателей со слушателями проводится в форме консультаций по содержанию учебного материала, дополнительных занятий, собеседований, составления индивидуальных планов и заданий по содержанию обучения и контролю их выполнения.

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Учет успеваемости слушателей ведется в форме теоретических тестов и практических зачетов по пройденным темам, установленным учебным планом.

После окончания курса обучения студенты должны обладать всей суммой теоретических знаний и практических профессиональных умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по специальности.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы
«Нутрициология»

№	Наименование дисциплин	Всего, ак. час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Диетология	7	7	0	Теоретический тест
2.	Нутрициология	13	10	3	
3.	Физиология	7	7	0	Теоретический тест
4.	Медицина	7	7	0	Теоретический тест Практический зачет
5.	Биоэнергетика	7	6	1	Практический зачет
6.	Адаптология	7	6	1	Практический зачет
7.	Спортивная диетология	7	4	3	Теоретический тест Практический зачет
ИТОГО		55	47	8	

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Физиология

Физиология общая. Физиология пищеварения. Нервно-гуморальная регуляция организма. Конституции тела. Антропометрия.

Тема 2. Медицина

Корректировка рациона питания в зависимости от заболеваний. Продукты. Режим и тайминг. Вода. Препараты, улучшающие функционирование организма исходя из болезни.

Тема 3. Биоэнергетика

Биохимия мышц и мышечного сокращения. Метаболическое состояние организма при мышечной деятельности. Биохимические процессы организма, приводящие к утомлению. Биохимические процессы восстановления после мышечной деятельности.

Тема 4. Адаптология.

Адаптогены. Механизмы действия фармакологических средств. БАДы. Экстракты. Фармакологическое применение. Оптимизация физической работоспособности.

Тема 5. Диетология

Основные принципы диетологии. Гигиена.

Тема 6. Нутрициология

Белки. Жиры. Углеводы. Основы рационального питания. Соотношение БЖУ. Энергозатраты. Группы продуктов. Витамины и микронутриенты.

Тема 7. Спортивная диетология

Построение рациона питания под разные цели. Использование спортивных добавок исходя из целей. Биохимические и иммунологические тесты. Дневник питания. Последствия использования допинга.

6. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буркова О., Лисицкая Т. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления. М.: Центр полиграфических услуг «РАДУГА», 2005 . – 256 с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта /Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
3. Любимова Н. Кинезиология, или природная мудрость тела. – СПб.:ИК «Невский проспект», 2005. – 192 с.
4. Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б., Антохина Е.Г., Тураев В.Т. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой. - РИО РГАФК //Учеб. пособие для студ. ИФК, трен, инстр. ОФК, 1995. -68с.
5. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / Фурманов А.Г., Юсла М.Б. – МН.: Тесей, 2003. – 528 с.