

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА»

---

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ЧОУ ДПО  
«Национальный Университет Фитнеса»

И.К. Капшунова

10 января 2021 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
«ОСНОВЫ НУТРИЦИОЛОГИИ»**

Форма обучения:  
заочная с применением дистанционных образовательных технологий  
288 часов

г. Санкт-Петербург  
2021 г.

Курс, семестр	Всего часов	Всего аудиторных часов	Аудиторное время				Контроль					Самостоятельная работа	
			Лекции (дист)	семинары	ПЗ (дист)	другие виды аудиторных занятий	контрольные работы	курсовые работы	зачеты	зачеты с оценкой	экзамены		
Пере-подготовка	288	138	102	12	24		24					6	120
<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>	<b>138</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>24</b>		<b>24</b>					<b>6</b>	<b>120</b>

№ п/п	Наименование разделов, тем, видов учебных занятий	Количество учебных часов								Материально-техническое и иное обеспечение занятия	Особенности проведения учебного занятия
		Всего часов на дисциплину	Аудиторные занятия					Самостоятельная работа	Контроль		
			Всего часов	Лекции	Семинары	Практические занятия	Контрольная работа				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	<b>Тема № 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				<b>10</b>	<b>2</b>	Медийный комплекс	<b>Зачет</b>
2	Лекция № 1 по теме № 1. Клетка, орган, система.			4				4		Видео файл	
3	Лекция № 2 по теме № 1. Строение опорно-двигательного аппарата. Скелет. Мышцы. Суставы.			4				6		Видео файл	
4	Контрольная работа № 1 по теме № 1.								2		Тест
5	<b>Тема № 2. Основы спортивной физиологии.</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>2</b>			<b>10</b>	<b>2</b>	Медийный комплекс	<b>Зачет</b>
6	Лекция № 1 по теме № 2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы.			4				2		Видео файл	
7	Лекция № 2 по теме № 2. Пищеварительная и выделительная системы.			4				2		Видео файл	
8	Лекция № 3 по теме № 2. Эндокринные и нервная системы.			4				2		Видео файл	

9	Лекция № 4 по теме № 2. Физиологические особенности зрелых и пожилых людей. Физиология развития ребенка.			4				2		Видео файл	
10	Семинар № 1 по теме № 2.				2			2		Мастер-класс	
11	Контрольная работа № 1 по теме № 2.							2			Тест
12	<b>Тема № 3. Основы спортивной биохимии.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				<b>10</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
13	Лекция № 1 по теме № 3. Общая характеристика химически веществ (белки, жиры, углеводы). Метаболизм.			4				4		Видео файл	
14	Лекция № 2 по теме № 3. Биохимия мышечной деятельности. Системы ресинтеза АТФ.			4				6		Видео файл	
15	Контрольная работа № 1 по теме № 3.							2			Тест
26	<b>Тема № 4. Основы рационального питания и нутрициология.</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>2</b>			<b>10</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
27	Лекция № 1 по теме № 4. Гигиена питания. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и минералы.			4				2		Видео файл	
28	Лекция № 2 по теме № 4. Метаболизм. Калорийность.			4				2		Видео файл	
29	Лекция № 3 по теме № 4. Рациональное питание спортсмена. БАДы.			4				2		Видео файл	
30	Семинар № 1 по теме № 4. Рациональное питание спортсмена. БАДы.				2			4		Мастер-класс	
31	Контрольная работа № 1 по теме № 4.							2			Тест
16	<b>Тема № 5. Основы эндокринологии.</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>			<b>24</b>	<b>4</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
17	Лекция № 1 по теме № 5. Эндокринология, как наука.			4				10		Видео файл	
18	Лекция № 2 по теме № 5.			6				10		Видео файл	
20	Контрольная работа № 1 по теме № 5.							4			Тест
21	<b>Тема № 6. Расстройство пищевого поведения.</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>12</b>				<b>16</b>	<b>4</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>

22	Лекция № 1 по теме № 6.			4				6		Видео файл	
23	Лекция № 2 по теме № 6.			4				6		Видео файл	
24	Лекция № 3 по теме № 6.			4				4		Видео файл	
25	Контрольная работа № 1 по теме № 6.								4		Тест
32	<b>Тема № 7. Особенности питания беременных женщин и детей.</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>2</b>			<b>10</b>	<b>2</b>	Медийный комплекс	Зачет
33	Лекция № 1 по теме № 7.			4				2			
34	Лекция № 2 по теме № 7.			4				2		Видео файл	
35	Лекция № 3 по теме № 7.			4				2		Видео файл	
37	Семинар № 1 по теме № 7. Составление программы тренировок по целям и задачам.				2			4		Мастер-класс	
38	Контрольная работа № 1 по теме № 7.								2		Тест
32	<b>Тема № 8. Диетология.</b>	<b>40</b>	<b>26</b>	<b>2</b>			<b>24</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	Медийный комплекс	Зачет
33	Лекция № 1 по теме № 8.			2				6			
36	Практическое занятие № 1 по теме № 8. Составление диеты.					24		6		Видео файл	
38	Контрольная работа № 1 по теме № 8.								2		Тест
52	<b>Тема № 9. Сервис и продажи в фитнесе.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>			<b>8</b>	<b>2</b>	Медийный комплекс	Зачет
53	Лекция № 1 по теме № 9. Принципы клиенториентированности.			2				2		Видео файл	
54	Лекция № 2 по теме № 9. Этапы обслуживания клиента.			2				2		Видео файл	
55	Лекция № 3 по теме № 9. Презентация услуг.			2				2		Видео файл	
56	Семинар № 1 по теме № 9.				4			2		Мастер-класс	
57	Контрольная работа № 1 по теме № 9.								2		Тест
58	<b>Тема № 10. Продвижение в социальных сетях.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				<b>10</b>	<b>2</b>	Медийный комплекс	Зачет
59	Лекция № 1 по теме № 10. Основы онлайн бизнеса в контексте фитнеса.			4				4		Видео файл	

60	Лекция № 2 по теме № 10. Маркетинг в онлайн фитнесе.			4				6		Видео файл	
61	Контрольная работа № 1 по теме № 10.								2		Тест
62	<b>Экзамен.</b>	6							6		
63	Итого	288									

ЧОУ ДПО "НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА", КАПШУНОВА ИНГА КОНСТАНТИНОВНА  
02.02.2022 15:33 (MSK), Простая подпись