

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»
(ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова»)



УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по непрерывному образованию
А.В. Адамова М.В. Адамова
«*02*» *04* 2021г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Школа здорового питания»

Цель обучения: совершенствование знаний и практических навыков выбора продуктов питания и составления рациона питания для сохранения здоровья, энергии, молодости и долголетия.

Категория слушателей: лица, имеющие среднее (полное) общее образование

Продолжительность обучения: 32 аудиторных часа

Форма обучения: очная, без отрыва от работы

Режим занятий: 2 часа в день аудиторных занятий

Документ об образовании: сертификат установленного университетом образца

№ п/п	Наименование модулей и разделов (тем)	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	семинары практ.зан.	
	Модуль 1. Теоретические основы	21	16	5	Тест
1.	Основы здорового питания	11	10	1	
1.1.	Входной тест, взвешивание, измерение состава тела	1		1	тест, вес тела
1.2.	Строение пищеварительной системы. Роль воды для организма человека.	2	2		
1.3.	Метаболизм и основные показатели его оценки и измерения	2	2		
1.4.	Нутриенты (макро- и микро-), их значение в жизни человека	6	6		тест
2.	Рациональное и сбалансированное питание – путь к здоровью	10	6	4	
2.1.	Пища и «Пирамида питания», порции	2	2		
2.2.	Составление основного рациона питания по перечню «Полезные продукты»	3	1	2	практическая работа

2.3.	Разгрузочный день, его цель и задачи, условия проведения и составление рационов	3	1	2	практическая работа
2.4.	Заболевания, связанные с питанием, и их профилактика. Микробиота (фильм)	2	2		
	Модуль 2. Тренинг «Секреты стройности»	9	-	9	Практич. упражнения
3.	Нарушение пищевого поведения	3	-	3	
3.2	Постановка цели «Стройность» на длительную перспективу». Как мозг управляет весом (упражнения)	1		1	практич. упражнения
3.3	Разбор возможных «психологических ловушек» на пути к стройности	1		1	практич. упражнения
3.4	Коррекция пищевого поведения. Как гормоны управляют нашим весом (упражнения)	1		1	практич задание
4.	Мотивация к физической активности	6		6	
4.1	Метаболизм и физическая активность, как получить эффект жиросжигания запасов жировой ткани	1		1	
4.2	Определение оптимального пульса для тренировок начинающего уровня (индивидуальный расчет пульса по формулам, измерение)	1		1	практич. упражнения
4.3	Влияние физической активности на работу сердца, сосудов, нервной, дыхательной и гормональной системы	1		1	практич задание
4.4	Теория и практика «Скандинавской ходьбы», мастер-класс по технике ходьбы (на улице)	2		2	практич. упражнения
4.5	Контрольное взвешивание участников, анкетирование и подведение итогов тренинга.	1		1	вес тела
5.	Итоговая аттестация	2			зачет
	Итого	32	16	14	

Разработчик:
Кандидат медицинских наук



Е.В. Захарова