

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНО ДПО

«Центр подготовки специалистов

«Аутлог»

/ Пронских Д.Б./

«04» марта 2025 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО И РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

32 ак.ч.

№	Наименование разделов	Всего учебных часов	в том числе		Форма контроля
			Штудирование	ПОЗЫ	
1	2	3	4	5	7
1	Понятие правильного питания	2	2	-	-
2	Понятие БЖУ.	2	2	-	-
3	Чек-лист «Насколько я здоров?»	2	1	1	-
4	Шаги к достижению уверенного чувства сытости.	2	1	1	Тест
5	Как составить собственную программу для похудения и восстановления здоровья	2	1	1	-
6	Советы, которые помогут справиться с приступами переедания.	2	2	-	-
7	Как научиться считать калории	2	1	1	Тест
8	План питания для легкости и энергии организма	3	1	2	-
9	Законы идеального завтрака.	3	1	2	-
10	Как собрать идеальную обеденную тарелку.	3	1	2	-
11	Легкий ужин по конструктору.	3	1	2	-
12	Идеи для завтрака, обеда и ужина.	3	3	-	-
13	Научно обоснованные преимущества ежедневной физической активности для тела и мозга и простые способы преодолеть гиподинамию.	3	1	2	Тест
	ВСЕГО	32	18	14	

Календарный учебный график

Режим обучения при графике обучения 40 часов в неделю – 4 дня

Раздел		Дни изучения			
		1	2	3	4
1	Понятие правильного питания	2			
2	Понятие БЖУ.	2			
3	Чек-лист «Насколько я здоров?»		2		
4	Шаги к достижению уверенного чувства сытости.		2		
5	Как составить собственную программу для похудения и восстановления здоровья		2		
6	Советы, которые помогут справиться с приступами переедания.		2		
7	Как научиться считать калории		2		
8	План питания для легкости и энергии организма		2	1	
9	Законы идеального завтрака.			3	
10	Как собрать идеальную обеденную тарелку.			3	
11	Легкий ужин по конструктору.			1	2
12	Идеи для завтрака, обеда и ужина.				3
13	Научно обоснованные преимущества ежедневной физической активности для тела и мозга и простые способы преодолеть гиподинамию.				3

☐ – Обучение

☐ – Выполнение практической работы

☐ – Итоговая аттестация