

**Частное учреждение дополнительного профессионального образования**

**«Учебный центр «Профессия»**

**«Утверждаю»**

Директор ЧУ ДПО «Учебный центр «Профессия»

\_\_\_\_\_ **С.А. Давудова**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г.

Учебно-тематический план

по программе дополнительного образования

**" Нутрициология: методы коррекции фигуры с помощью питания"**

первичная подготовка

| №<br>п/п |                                                                       | Всего<br>академ.<br>часов | В том числе                         |          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|----------|
|          |                                                                       |                           | Теоретическая-<br>часть<br>(лекции) | Контроль |
| 1        | Основы нутрициологии: роль питания в здоровье и контроле веса         | 16                        | 16                                  |          |
| 2        | Энергетический обмен и баланс калорий: теория и практика              | 16                        | 16                                  |          |
| 3        | Макро- и микронутриенты: белки, жиры, углеводы и их влияние на фигуру | 18                        | 18                                  |          |

|    |                                                                                                                       |    |    |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--|
| 4  | Влияние пищевых привычек и режимов питания на метаболизм                                                              | 18 | 18 |  |
| 5  | Методы оценки состояния пищевого статуса и определения потребностей организма                                         | 18 | 18 |  |
| 6  | Принципы составления рационов для похудения и коррекции жировой массы                                                 | 16 | 16 |  |
| 7  | Психологические факторы переедания и работа с мотивацией                                                              | 16 | 16 |  |
| 8  | Детоксикация и очищение организма как часть коррекции фигуры                                                          | 16 | 16 |  |
| 9  | Роль функционального питания и биодобавок в похудении                                                                 | 16 | 16 |  |
| 10 | Влияние физической активности в сочетании с правильным питанием                                                       | 16 | 16 |  |
| 11 | Особенности питания при различных типах конституции и метаболизма                                                     | 16 | 16 |  |
| 12 | Контроль качества продуктов и безопасное питание                                                                      | 18 | 18 |  |
| 13 | Ошибки и заблуждения в диетах для снижения веса                                                                       | 18 | 18 |  |
| 14 | Влияние пищеварительной системы и гормонального фона на процессы жиросжигания                                         | 16 | 16 |  |
| 15 | Методы контроля и мониторинга эффективности коррекции фигуры с помощью питания (анализ массы тела, биоимпеданс и др.) | 16 | 16 |  |

|  |                                      |     |     |   |
|--|--------------------------------------|-----|-----|---|
|  |                                      |     |     |   |
|  |                                      |     |     |   |
|  | Итоговая аттестация в форме экзамена | 6   |     | 6 |
|  |                                      | 256 | 250 | 6 |