

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Алейник Станислав Николаевич
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 03.08.2026 10:43:27
 Уникальный программный ключ:
 5258223550ea9fbefb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ИИКА ФГБОУ ВО
 Белгородский ГАУ
 А. В. Косов
 «ИИКА» 2026г.

Учебный план
дополнительная профессиональная программа по повышению квалификации
«Физиология и биохимия функционального питания»

№ п/п	Наименования модуля, раздела, темы	Всего часов	Контактная работа, час., в том числе:						Электронное обучение (ЭО), час.			Са- мо- стоя- тель- ная ра- бота, час.	Стажи- ровка, час.	Форма контроля		
			аудиторная работа, час.			с применением ди- станционных обра- зовательных техно- логий (ДОТ) час.			Лк	ПЗ	Всего			З	Э	МЭ
			Лк	ПЗ	Всего	Лк	ПЗ	Всего								
1.	Пищеварительная система. Законы влияния пищи и процесса потребления на здоровье человека, пути усвоения пищи, переработки, утилизации и выведения из организма	4				2		2				2				
2.	Основные макронутриены и их физиологическая роль в питании для человека: белки, углеводы, жиры	4				2		2				2				
3.	Водный баланс и роль воды в обмене веществ.	4				2		2				2				
4.	Энергетический баланс и расчет калорийности рациона. Баланс БЖУ и практические подходы к планированию питания. Формулы расчета идеальной массы тела, основного обмена и расхода энергии. Принципы составления сбалансированного рациона	6				2	2	4				2				
5.	Витамины: роль, потребности, дефициты. Функции, классификации и особенности метаболизма витаминов, причины и симптомы авитаминоза, гиповитаминоза и профицита витаминов, основные источники витаминов, кофакторы, синергисты и антагонисты	4				2		2				2				

№ п/п	Наименования модуля, раздела, темы	Всего часов	Контактная работа, час., в том числе:						Электронное обучение (ЭО), час.			Са- мо- стоя- тель- ная ра- бота, час.	Стажи- ровка, час.	Форма контроля		
			аудиторная работа, час.			с применением ди- станционных обра- зовательных техно- логий (ДОТ) час.			Лк	ПЗ	Всего			З	Э	МЭ
			Лк	ПЗ	Всего	Лк	ПЗ	Всего								
6.	Минералы: роль, потребности, дефициты. Функции, классификации и особенности метаболизма мине- ралов. Причины дефицита и избытка, симптомы, ос- новные источники, синергисты, антагонисты	4				2		2				2				
7.	Спортивная нутрициология. Питание физически активных людей. Распределение макронутриентов. Питание до, во время и после тренировки. Исполни- вание эргогенных средств в спорте. Применение БАД.	6				2	2	4				2				
8.	Питание детей и подростков от 1 до 18 лет. Особен- ности пищеварительной системы детей. Режим пи- тания. Продукты здорового рациона детей. Рацион детей разных возрастных категорий	6				2	2	4				2				
9.	Питание детей и подростков, занимающихся спор- том	6				2	2	4				2				
10.	БАД. Практическое применение. Классификация. Правила использования. Сочетание. Законода- тельная база	4				2		2				2				
11.	Питание в менопаузу. Особенности физиологии женщины в период менопаузы. Рацион питания женщин 45+. Применение БАД	4				2		2				2				
12.	Питание 60+. Физиология пищеварительной, сер- дечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Особенности питания, физической актив- ности	4				2		2				2				
13.	Функциональные протоколы питания. Обзор наибо- лее эффективных протоколов питания (AIP, KETO, LCHF, FODMAP, Средиземноморская диета) Па- леодиета — комфортная стратегия питания. Элими- национная диета при пищевой непереносимости	6				2	2	4				2				
14.	Микробиота. Методы оценки и нутритивная под- держка. Пре-, про- и метаббиотики	4				2		2				2				

№ п/п	Наименования модуля, раздела, темы	Всего часов	Контактная работа, час., в том числе:						Электронное обучение (ЭО), час.			Са- мо- стоя- тель- ная ра- бота, час.	Стажи- ровка, час.	Форма контроля		
			аудиторная работа, час.			с применением ди- станционных обра- зовательных техно- логий (ДОТ) час.			Лк	ПЗ	Всего			З	Э	МЭ
			Лк	ПЗ	Всего	Лк	ПЗ	Всего								
15.	Нутригенетика. Разница между нутригенетикой и нутригеномикой. Что такое полиморфизмы и как они определяют уник	4				2	2	4								
16.	Итоговая аттестация	2												2		
	Всего часов	72				30	12	42				28		2		

Условные обозначения:

ЛК - лекции

ПЗ- практические занятия

СР - самостоятельная работа

З- зачет

Э- экзамен

МЭ - междисциплинарный экзамен