



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМ. Н.А. БОРОДИНА»

ИНН 7203508378 КПП 720301001
ОГРН 1207200014537

Утверждаю

Ректор
АНО ДПО «НАМО ИМ. Н.А. БОРОДИНА»

Мазурина А.О.

12.01.2026 г.



Дополнительная профессиональная программа

Профессиональной переподготовки

«Интегративная нутрициология»

срок освоения 502 академических часа (ов)

Тюмень 2026 год

1. Нормативно-правовая основа разработки программы:

Данная программа разработана на основании следующих требований:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ от 24 марта 2025 года № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»

2. Паспорт образовательной программы

№	Обозначенные поля	Поля для заполнения
1.	Наименование программы	Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Интегративная нутрициология»
2.	Объем программы	502 часа (ов)
3.	Варианты обучения	Заочная, с применением дистанционных образовательных технологий
4.	Вид выдаваемого документа по окончании обучения	Лицам, успешно освоившим программу профессиональной переподготовки и прошедшим итоговую аттестацию, выдается диплом о профессиональной переподготовке.
5.	Требования к уровню образования	1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.
6.	Период обучения	Согласно учебному плану
7.	Цель реализации программы	Целью реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Интегративная нутрициология» является приобретение обучающимися знаний, умений и освоение компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности.

3. Календарный учебный график

Учебные дни	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	День 11
Кол-во часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Учебные дни	День 12	День 13	День 14	День 15	День 16	День 17	День 18	День 19	День 20	День 21	День 22
Кол-во часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Учебные дни	День 23	День 24	День 25	День 26	День 27	День 28	День 29	День 30	День 31	День 32	День 33

Кол-во часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Учебные дни	День 34	День 35	День 36	День 37	День 38	День 39	День 40	День 41	День 42	День 43	День 44
Кол-во часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Учебные дни	День 45	День 46	День 47	День 48	День 49	День 50	День 51	День 52	День 53	День 54	День 55
Кол-во часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Учебные дни	День 56	День 57	День 58	День 59	День 60	День 61	День 62	День 63			День 64
Кол-во часов	8	8	8	8	8	8	3	3			8
Вид занятий	Лекции, самостоятельная работа										ИА (тест)

4. Учебный план

№ п/п	Перечень курсов, дисциплин (модулей)	Трудоемкость, час	Объем контактной работы по видам учебных занятий (ауд /внеауд /электр.)		Самостоятельная работа (с использованием ЭО и ДОТ)	Формы аттестации
			Лекции и	Практические занятия		
1.	Базовые аспекты профессии нутрициолога	28	2	-	26	Текущий контроль
2.	Основы физиологии	34	2	-	32	Текущий контроль
3.	Основы биохимии и биологии	68	4	4	60	Текущий контроль
4.	Основы нутрициологии. Макронутриенты и калории	46	4	4	38	Текущий контроль
5.	Основы нутрициологии. Микронутриенты	50	4	4	42	Текущий контроль
6.	Анатомия и физиология пищеварительной системы	54	4	4	46	Текущий контроль
7.	Основы лабораторных методов исследования	52	2	4	46	Текущий контроль
8.	Формирование программы питания клиента. Методы коррекции	54	8	4	42	Текущий контроль
9.	Протоколы и стратегии здорового питания	58	14	2	42	Текущий контроль
10.	Психологические аспекты в работе нутрициолога: психология пищевого поведения, расстройства	50	6	-	44	Текущий контроль
11.	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	8	-	-	8	Экзамен (Тест)
Объем программы, час.		502	50	26	426	-

5. Содержание курса

1. Базовые аспекты профессии нутрициолога

- 1.1 Профессия нутрициолог
- 1.1. Взаимодействие нутрициолога и диетолога
- 1.2. Как нутрициологу зарабатывать на марафонах
- 1.3. Продвижение услуг нутрициолога в 2026 году

2. Основы физиологии

- 2.1. Клетка человека и ее строение
- 2.2. Деление клетки
- 2.3. Межклеточный контакт
- 2.4. Ткани в организме человека
- 2.5. Опорно-двигательный аппарат
- 2.6. Дыхательная система
- 2.7. Кожа
- 2.8. Кровь. Лимфа. Ликвор.
- 2.9. Выделительная система
- 2.10. Эндокринная система
- 2.11. Иммуитет

3. Основы биохимии и биологии

- 3.1. Митохондрии – энергостанции клетки
- 3.2. Цикл Кребса. Часть 1
- 3.3. Цикл Кребса. Часть 2
- 3.4. Процессы окисления и восстановления в организме
- 3.5. Кислотно-основное равновесие в организме (КОР, кислотно-щелочное равновесие, кислотно-щелочной баланс)
- 3.6. Обмен веществ и энергии в клетке. Питание клетки
- 3.7. Ферменты и коферменты. Роль витаминов в организме
- 3.8. Макро- и микроскопическое строение костей, химический состав костей
- 3.9. Липиды
- 3.10. Переваривание углеводов
- 3.11. Микробиом — «космос внутри нас»

4. Основы нутрициологии. Макронутриенты и калории

- 4.1. Белки. Жиры. Углеводы.
- 4.2. Клетчатка
- 4.3. Расчёт базового калоража и потребности в макронутриентах
- 4.4. Расчёт КБЖУ: правила и кейсы

5. Основы нутрициологии. Микронутриенты

- 5.1. Жирорастворимые витамины. Признаки дефицита/избытка
- 5.2. Водорастворимые витамины. Признаки дефицита/избытка
- 5.3. Витаминоподобные вещества
- 5.4. Минералы. Признаки дефицита/избытка
- 5.5. Лекарственные препараты. БАДы
- 5.6. Мультивитамины: яд или лекарство?
- 5.7. Коллаген: как повернуть время вспять?

6. Анатомия и физиология пищеварительной системы

- 6.1. Строение ЖКТ. Рецепторы
- 6.2. Поджелудочная железа. Инсулин и гликемический индекс
- 6.3. Печень и желчевыводящая система. Синтез и роль холестерина
- 6.4. Микробиом
- 6.5. Ферментация и брожение. Синтез серотонина, витаминов и короткоцепочечных жирных кислот
- 6.6. Учимся распознавать сигналы ЖКТ: диагностика по языку
- 6.7. Паразитоз.

7. Основы лабораторных методов исследования

- 7.1. Референсы и оптимумы
- 7.2. ОАК. Состав крови и интерпретация показателей

- 7.3. Биохимический анализ крови. Комплексная интерпретация
- 7.4. Липидный спектр
- 7.5. Анализ кала. Кальпротектин. Эластаза
- 7.6. Общий анализ мочи
- 7.7. Инструкция лаборатории
- 7.8. Лабораторные исследования
- 8. Формирование программы питания клиента. Методы коррекции**
- 8.1. Ферментная недостаточность. Коррекция
- 8.2. Пищевые аллергии. Ложные (перекрестные) аллергии. Коррекция
- 8.3. Синдром повышенной эпителиальной проницаемости. Истоки воспаления
- 8.4. Способы нелабораторной самодиагностики
- 8.5. Рационализация приема нутриентов и активных веществ
- 8.6. Видоспецифичное и персонализированное питание
- 8.7. «Толстею от воздуха» - стратегия работы с клиентом
- 8.8. Программа питания для клиента
- 8.9. Инсулинорезистентность в практике нутрициолога
- 9. Протоколы и стратегии здорового питания**
- 9.1. Здоровое питание: правила и принципы готовки
- 9.2. Кето-диета и интервальное голодание
- 9.3. Средиземноморская диета
- 9.4. Палеотическая диета
- 9.5. Low Fodmap протокол
- 9.6. Диета Weight watchers
- 9.7. Дробное питание
- 9.8. Интуитивное питание
- 9.9. Монодиеты
- 9.10. Принципы и показания элиминационной диеты
- 9.11. Питание при гастрите и чувствительном желудке
- 9.12. Детокс диеты
- 10. Психологические аспекты в работе нутрициолога: психология пищевого поведения, расстройства**
- 10.1. Совместная работа нутрициолога со специалистами психотерапевтического профиля
- 10.2. Диагностика пищевого поведения клиента
- 10.3. Зависимость от сладкого
- 10.4. ГТР. ТФР. ТДР. Депрессия
- 10.5. Расстройство пищевого поведения (РПП). Обзор видов РПП
- 10.6. Расстройство пищевого поведения
- 10.7. Стресс и переедание
- 10.8. Этика консультирования

6. Оценочные и методические материалы

Оценочные типовые задания

- 1. Митохондрия – это...
 - А. одномембранная органелла прокариот
 - Б. двумембранная органелла прокариот
 - В. одномембранная органелла эукариот
 - Г. двумембранная органелла эукариот
- 2. Цикл Кребса начинается с
 - А. щавелевоуксусной кислоты
 - Б. НАД
 - В. янтарной кислоты
 - Г. ацетилКоА

3. $\text{pH} = 5,5$ - это...

А. кислая среда

Б. щелочная

В. нейтральная

Г. слабощелочная

Методические материалы (Инструкция по работе с СДО) размещены на сайте Академии: <https://namobr.com/info/obrazovanie/>