

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. Москва

СВИДЕТЕЛЬСТВО
О ПРОХОЖДЕНИИ ОБУЧЕНИЯ



**ВЫСШАЯ
ШКОЛА ФИТНЕСА
И БОДИБИЛДИНГА**

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ЦЕНТР
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ "ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИТНЕСА И БОДИБИЛДИНГА"

СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПРОХОЖДЕНИИ ОБУЧЕНИЯ



**ВЫСШАЯ
ШКОЛА ФИТНЕСА
И БОДИБИЛДИНГА**

Лицензия на право осуществления образовательной деятельности
Регистрационный номер: № Л035-01298-77/02336228
Выдана Департаментом образования и науки города Москвы

Регистрационный номер СД-000000
www.fitness-school.ru
г. Москва

Настоящее свидетельство выдано

Иванову Ивану Ивановичу

в том, что он(а) окончил(а) полный
курс обучения по программе

Спортивная диетология. Нутрициология

в объеме **76 ак. часов**

Генеральный директор
Старостина Ю.В.

Подпись

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

Подпись

Дата выдачи: **01.12.2025г.**





**ВЫСШАЯ
ШКОЛА ФИТНЕСА
И БОДИБИЛДИНГА**



www.fitness-school.ru ИНН 7728882784

Лицензия на право осуществления
образовательной деятельности

№ ЛО35-01298-77/02336228

СЕРТИФИКАТ

НАСТОЯЩИМ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ТОМ, ЧТО

Иванов

Иван Иванович

ПРОШЕЛ КУРС ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ
СПОРТИВНАЯ ДИЕТОЛОГИЯ. НУТРИЦИОЛОГИЯ

Генеральный директор
Старостина Ю.В.

Подпись

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

Подпись



Регистрационный номер

СД-000000

г. Москва

Дата выдачи: 01.12.2025г.

КУРСОВАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО ПРОГРАММЕ

(общий объем 76 академических часов)

- Основы здорового питания. Введение в нутрициологию. Незаменимые (эссенциальные) пищевые вещества и источники энергии. Макронутриенты. Белки. Жиры. Углеводы. (структура, свойства, функции).
- Основы здорового питания. Микронутриенты: витамины (водорастворимые, жирорастворимые); минеральные вещества (микроэлементы, макроэлементы). Минорные и биологически активные вещества пищи.
- Спортивные добавки (спортивное питание). Классификация спортивных добавок: белковые добавки их разновидность, особенности и свойства, рекомендации к применению; белково-углеводные смеси; аминокислотные комплексы.
- Спортивные добавки (спортивное питание). Креатин; анаболические комплексы; жиросжигатели; витамины и минералы.
- Пищеварительная система. Органы пищеварительной системы и их функции; пищеварительные процессы, расщепление сложных веществ на простые; особенности ферментационного процесса в пищеварении; синтез новых молекул и веществ в процессе пищеварения.
- Эндокринная система. Железы, их функции, гормоны, которые они секретируют; гормоны их функции и влияние на организм.
- Формулы расчёта потребности в калориях и нутриентах.
- Составление плана питания.
- Разнообразие диет. Методика белково-углеводного чередования. как работать по этой методике; KETO диеты; методики построения дефицита калорий, как правильно манипулировать дефицитом калорий.
- Набор мышечной массы. Биохимия мышечной клетки, типы мышечных волокон, особенности их роста; аэробный и анаэробный гликолиз; гипертрофия миофибрилл, гипертрофиях саркоплазмы.
- Набор мышечной массы. Схемы построения рациона питания, набор необходимых продуктов, построение профицита калорий; подключение спортивных добавок для ускорения роста мышц.
- Сжигание жира. Сушка. Схемы снижения калорийности рациона, урезание углеводов, какие продукты питания должны составлять рацион на сушке; подключение спортивных добавок, для ускорения процессов сжигания жира.
- Похудение при ожирении. Степени ожирения, построение калорийности рациона и распределение БЖУ для каждой степени; составление рациона питания; распределение приёмов пищи и продуктов питания в течении суток, распределение потребления жидкости; использование БАДов для ускорения похудения и сохранения здоровья.
- Основные показатели состояния обмена веществ в организме человека.
- Отработка навыков составления плана питания.
- Зачёт.

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

