

Министерство спорта Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «Уральский государственный университет физической культуры»  
 Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров

УТВЕРЖДАЮ  
 Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК»,  
 д.п.н., профессор С.Г. Сериков  
 « 01 » июля 2022 г.  
 (протокол №12 заседания ученого совета от 01 июля 2022 г.)

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**  
**«Генетический статус, тренировочный процесс, пищевой рацион**  
**векторы управления в профессиональной деятельности тренера»**

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
<b>1</b>	<b>Спортивная нутрициология – наука целенаправленных изменений метаболического статуса спортсмена.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
1.1	Основные термины, понятия и современные представления о метаболических векторах управления процессом спортивной тренировки	12	4	2	2	8	Написание реферата
1.2	Тренировки и питание – основные векторы трансформации метаболических путей энергообеспечения. Характер изменений метаболического статуса в процессе адаптации к ФН на этапе совершенствования спортивного мастерства	4	2	2	–	2	Выполнение контрольной работы
1.3	Клиническое обоснования применения макро-, микро- и фармаконутриентов с целью коррекции метаболического дефицита энергетических субстратов, обеспечивающих долговременную адаптацию к спортивной тренировке	4	4	4	–	–	

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
<b>2</b>	<b>Управление рисками нарушений метаболического статуса в процессе занятий спортом</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
2.1	Основной обмен человека. Суточные энергозатраты. Калорическая стоимость тренировки. Методы измерения в режиме онлайн.	4	4	2	2	–	
2.2	Диагностика метаболического статуса и потенциала роста скелетной мускулатуры спортсмена: суррогатные показатели и состояние генома (б/х показатели обмена веществ, генетическая экспертиза усвоения и утилизации макро- и микронутриентов, показатели биоимпедансометрии)	4	4	2	2	–	
2.3	Исследование и персонализированное нормирование потребности в пищевых веществах и энергии с использованием компьютерной программы АПК «Индивидуальная диета 4,0».	6	2	2	–	4	Решение тестовых задач
	<b>Итоговая аттестация</b>	2					<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>2</b>

СОГЛАСОВАНО

Проректор по планированию, стандартизации и цифровизации образовательного процесса

Начальник учебного отдела

Директор МРЦПК и ППК

Заведующий кафедрой биохимии

  
  
  


О. А. Клестова, к.п.н., доцент

И.А. Савенко

В. Я. Ботнер, доцент

Н. М. Григорьева, к.б.н., доцент