



**Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и
профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК»**

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Генетический статус, тренировочный процесс, пищевой рацион – векторы
управления в профессиональной деятельности тренера»**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Генетический статус, тренировочный процесс, пищевой рацион – векторы управления в профессиональной деятельности тренера» учитывает требования профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 7 апреля 2014 г. №193н, и соотносится с направлением подготовки высшего образования 49.03.01 «Физическая культура».

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Генетический статус, тренировочный процесс, пищевой рацион – векторы управления в профессиональной деятельности тренера» ориентирована на развитие обобщенной трудовой функции «Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства» (код D).

Цель реализации программы	Программа направлена на совершенствование общепрофессиональных и профессиональных компетенций специалистов по физической культуре и спорту для решения задач в области тренерской и научно-исследовательской деятельности в сфере подготовки спортивного резерва с учетом организации персонифицированной диетарной и метаболической поддержки спортивной деятельности
Трудоемкость программы (в т.ч. ауд. часов)	36 часов
Категория слушателей	Тренеры, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: – лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного образца. – лица, получающие высшее образование по направлению подготовки «Физическая культура», обучение которых подтверждено справкой об обучении организации, осуществляющей образовательную деятельность
Планируемые результаты обучения	В результате освоения программы слушатели будут <i>знать</i> : – актуальные векторы управления метаболическим статусом

	<p>организма в процессе спортивной деятельности, с позиции доказательной медицины;</p> <ul style="list-style-type: none"> – критерии оценки эффективности средств и методов, предлагаемых рынком пищевой индустрии и БАВ, с целью коррекции метаболического статуса лиц, занимающихся ФК и спортом; – основные фармаконутриенты, обладающие анаболической активностью, с позиции доказательной медицины; <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать современные методы (Polar, Firstbeat) персонифицированной оценки энерготрат спортсменов на базе технологий непрямой калориметрии (пульсовой мониторинг энерготрат тренировки); – интерпретировать данные пульсового мониторинга с точки зрения метаболических источников тренировочного процесса; – анализировать данные мониторинга метаболического статуса спортсмена на базе технологий оценки компонентного состава тела (биоимпедансометрия); – анализировать данные генетической экспертизы метаболических путей усвоения БЖУ и витаминов с позиции энергообеспечения спортивной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства; <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – компьютерными технологиями оценки метаболического статуса спортсмена с точки зрения риска макро- и микронутриентной недостаточности и срыва адаптации в ходе ТСД на различных этапах подготовки; – навыками создания алгоритмов НМП поддержки, обеспечивающих повышение физической и умственной работоспособности у лиц занимающихся спортом с учетом их индивидуальных особенностей нутриентного статуса (в том числе привычек и стереотипов пищевого поведения); – овладеть современными технологиями персонифицированного автоматизированного проектирования индивидуальной нормы энергообеспечения по Б/Ж/У с учетом энергетической стоимости ТСД; – методами оценки адекватности проводимой нутритивной коррекции на различных этапах ТСД и технологиями «точечной» коррекции выявленных негативных изменений метаболического статуса; – методами прогнозирования «узких мест» в метаболическом статусе спортсмена и управления долговременной адаптацией к физической нагрузке на различных этапах годового цикла подготовки
Содержание программы	<p>Раздел 1 Спортивная нутрициология – наука целенаправленных изменений метаболического статуса спортсмена.</p> <p>1.1 Основные термины, понятия и современные представления о метаболических векторах управления процессом спортивной тренировки</p> <p>1.2 Тренировки и питание – основные векторы</p>

	<p>трансформации метаболических путей энергообеспечения. Характер изменений метаболического статуса в процессе адаптации к ФН на этапе совершенствования спортивного мастерства</p> <p>1.3 Клиническое обоснования применения макро-, микро- и фармаконутриентов с целью коррекции метаболического дефицита энергетических субстратов, обеспечивающих долговременную адаптацию к спортивной тренировке</p> <p>Раздел 2 Управление рисками нарушений метаболического статуса в процессе занятий спортом</p> <p>2.1 Основной обмен человека. Суточные энерготраты. Калорическая стоимость тренировки. Методы измерения в режиме онлайн</p> <p>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)</p> <p>2.3 Исследование и персонализированное нормирование потребности в пищевых веществах и энергии с использованием компьютерной программы АПК «Индивидуальная диета 4,0»</p>
Итоговая аттестация	Зачет
Вид документа, выдаваемого после завершения обучения	Удостоверение о повышении квалификации установленного образца