

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЦРДО»



Зотов А.И.

М.П.

**Учебный план
программы повышения квалификации**

«Практические основы биохакинга»

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (Дз, З)	
			Лекции	Тестирование	Практические занятия		
Модуль 1. Фундаментальные основы биохакинга и рационального питания							
1	Теоретические основы биохакинга	24	8	2	14	3	
2	Питание для поддержания спортивного долголетия	8	6	2			
3	Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности	8	6	2			
Модуль 2. Практический инструментарий биохакинга							
4	Коррекция питания, подбор диеты, исключение из рациона вредных продуктов	30	8	2	20	3	
5	Подбор упражнений и составление расписания занятий	8	6	2			
6	Практика биохакинга и ее особенности	8	6	2			
7	Проверка и корректировка гормонального статуса в зависимости от пола и возраста	8	6	2			
8	Очищение организма от токсинов и коррекция влияния окружающей среды	10	8	2			
Модуль 3. Комплексный подход к здоровью в биохакинге							
9	Установление причинно-следственных связей здоровья и болезни	24	8	2	14	3	
10	Выявление генетических рисков, наследственной склонности к заболеваниям	10	8	2			
11	Коррекция эмоционального ответа на стрессовые состояния	10	8	2			
12	Фармакогнозия и биохакинг	10	8	2			
Итоговая аттестация			2			Итоговое тестирование	
ИТОГО			160				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Модуль 1. Фундаментальные основы биохакинга и рационального питания	40	1-3
2	Модуль 2. Практический инструментарий биохакинга	64	3-5
3	Модуль 3. Комплексный подход к здоровью в биохакинге	54	5-8
	Итоговая аттестация	2	8