

Программа: Питание и спортивные результаты



ПРОГРАММА

- ≡ Цели
- ≡ Профессиональные качества
- ≡ Библиография
- ≡ Критерии участия и одобрения

ПРОГРАММА

- ≡ Модуль 1. Биоэнергия
- ≡ Модуль 2. Еда и питание
- ≡ Модуль 3. Прикладное спортивное питание
- ≡ Модуль 4. Интеграция лекций

Цели

Установленные цели позволяют вам получить полное представление о том, чего вы хотите достичь в конце процесса преподавания и обучения на этом курсе. Но цель еще выше: мы указываем, чего вы должны достичь, чтобы эти знания способствовали достижению целей вашего обучения.

Для достижения этих целей, вы должны завершить процесс, предложенный на различных этапах представленного вам курса.

Тогда, если вы будете работать правильно, вы сможете достичь следующих целей:

Главная цель

Приобрести общие знания о спортивном питании и его реализации.

Конкретные цели

1

Узнать о физиологии производства энергии с помощью продуктов питания.

2

Знать теоретические основы питания и его применения в спорте.

3

Понимать основополагающую роль, которую адекватное питание играет в поддержке тренировочных приспособлений, восстановительных процессов и спортивных результатов, а также в поддержании здоровья спортсмена.

ПРОДОЛЖАТЬ

Профессиональные качества

Навыки, которые, как мы надеемся, вы получите в результате прохождения этого курса:

Общие профессиональные качества

- 1** **Командная работа и сотрудничество:** умение интегрироваться с коллегами для достижения общих целей и синергетического эффекта высокоэффективной группы.
- 2** **Способность к анализу/отражению:** способность методически исследовать различные аспекты реальности или ситуации и проводить оценку по ним.
- 3** **Творческие/инновационные решения, основанные на знаниях:** способность давать новые альтернативы решению существующих проблем, основанные на формальных знаниях.

Специфические качества

Способность знать требования к питанию в зависимости от потребностей и нужд различных форм физической активности.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Библиография

Bean, A. (2011). Полное руководство по спортивному питанию. 4-е издание. Эд. Пайдотрибо.

Benardot, D. (2013). Продвинутое спортивное питание. 2-е издание. Эд. Репетитор.

Burke, L. (2014). Питание в спорте. Практический подход. Редакция "Медика Панамерикана".

Jeukendrup, A. (2011). Практическое руководство по спортивному питанию. Эд. Репетитор.

Maughan, R. J. (2014). Спортивное питание. Чичестер, Западный Сассекс: Уайли Блэквелл.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Критерии участия и одобрения

Критерии участия

Ожидается, что в течение месяца обучения студент:

- Просмотрите мультимедийное содержание каждого из модулей, составляющих курс.
- Решите оценки, назначенные в каждом модуле.
- Выполняйте предложенные мероприятия, будь то групповые или индивидуальные.
- Сдать выпускной экзамен.

Критерии утверждения

Для утверждения курса студент должен выполнить (4) предлагаемые действия в рамках курса и сдать заключительный экзамен. Студент должен получить окончательный балл 70% или больше. Эта оценка будет средней между заданиями и выпускным экзаменом.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Модуль 1. Биоэнергия

Группа 1.1 Энергия

1.1.1 Метаболизм

1.1.2 Механическое производство энергии и энергетические системы

1.1.3 Количественная оценка затрат энергии на физическую деятельность

1.1.4 Энергетические резервы

Группа 1.2 Энергетические потребности спортсмена

1.2.1 Энергетический баланс

1.2.2 Компоненты затрат энергии

1.2.3 Расчет энергозатрат на физическую деятельность

1.2.4 Оценка суточной энергетической потребности и ее наличие



ПРОДОЛЖАТЬ

Модуль 2. Еда и питание

Группа 2.1 Питательные вещества

2.1.1 Углеводы

2.1.2 Липиды

2.1.3 Белок

2.1.4 Микроэлементы

Группа 2.2 Спортивное питание

2.2.1 Принципы и цели

2.2.2 Оптимальный диетический состав

2.2.3 Функция желудочно-кишечного тракта и физические упражнения

2.2.4 Питание, физические упражнения и иммунная система

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Модуль 3. Прикладное спортивное питание

Группа 3.1 Питание на соревнованиях

3.1.1 Перед соревнованиями

3.1.2 Во время соревнований

3.1.3 После соревнований

3.1.4 Циклы тренировок

Группа 3.2 Питание, применяемое к различным видам

3.2.1 Спорт на выносливость

3.2.2 Силовые, скоростные и / или тяжелые виды спорта

3.2.3 Нерегулярные виды спорта.

3.2.4 Спорт по весовым категориям.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Модуль 4. Интеграция лекций
