

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

Скачать

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 их достижения, вы должны завершить процесс, предложенный на различных этапах представленного вам курса.

Тогда, если вы будете работать правильно, вы сможете достичь следующего:

Главная цель

Приобрести общие знания о спортивном питании и их реализации.

Конкретные цели

1

Узнать о физиологии получения энергии с помощью продуктов питания.

2

Узнать теоретические основы питания как это применять в спорте.

3

Осознать 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 вы получите в результате прохождения этого курса:

Общие профессиональные качества

- 1** **Командная работа и сотрудничество:** умение объединяться с коллегами для достижения общих целей и создания атмосферы единения в группе с высокой эффективностью работы.
- 2** **Способность к анализу/отражению:** умение методически исследовать разные аспекты спортивной реальности или ситуации, а затем проводить их оценку для анализа результатов.
- 3** **Творческие/инновационные решения, основанные на знаниях:** способность давать новые альтернативы решения уже существующих проблем, с опорой на достоверную информацию.

Специфические качества

Способность ориентироваться в требованиях к питанию, в зависимости от потребностей, нужд при различных видах 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 спорта

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

Скачать

Скачать контент в PDF



Программа.pdf
417.4 KB

