

Программа



ПРОГРАММА

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

ТЕМАРЫ

- ☰ МОДУЛЬ 1: История и будущее спортивного питания
- ☰ МОДУЛЬ 2: Что требуется для того, чтобы быть эффективным в спортивном питании
- ☰ МОДУЛЬ 3: Добавки против пищевых продуктов
- ☰ МОДУЛЬ 4: Иммунная система

Цели

Постановка целей позволяет получить полное представление о том, чего вы хотите достичь в конце процесса преподавания и обучения этого курса. Но цель еще более сильна: мы указываем, чего вы должны достичь, чтобы эти знания способствовали целям вашей подготовки.

Для достижения этих целей Вы должны завершить предлагаемый процесс на различных этапах курса, представленного Вам.

Затем, если вы будете работать, как указано, вы сможете достичь следующих целей:

Главная цель

Ознакомиться с конкретными концепциями, построенными вокруг продвинутого спортивного питания, чтобы повлиять на питательное поведение спортсменов, и таким образом на их производительность.

Конкретные цели

1

Поставить в контекст настоящее питание относительно его истории и будущего.



2

Понять, какие навыки необходимы для того, чтобы быть эффективными в спортивном питании и в улучшении поведения спортсменов

3

Понять, какие добавки могут быть полезными, а какие нет и как применять добавки в повседневной практике

4

Выучить, как питание может повлиять на иммунную систему.

ПРОДОЛЖАТЬ

Профессиональные качества

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

Общие профессиональные качества

- 1** **Коллективная работа и сотрудничество:** способность интегрироваться со сверстниками для достижения общих целей и синергизм группы высоких результатов.
- 2** **Способность к анализу/осмыслению:** способность методично изучать и оценивать различные аспекты реальности или ситуации.
- 3** **Творческий подход/ инновационные решения, основанные на знаниях:** способность находить новые решения существующих проблем на осно-ве формальных знаний.

Специфические качества

Развить способность влиять на питательное поведение спортсменов, чтобы улучшить их восстановление и производительность.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Библиография

Jeukendrup, A. (2013 год). The new carbohydrate intake recommendations. Nestle Nutr Inst Workshop Ser, 75, 63-71. doi:10.1159/000345820

Jeukendrup, A. (2014 год). A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. Sports Med, 44 Suppl 1, 25-33. doi:10.1007/s40279-014-0148-z

Jeukendrup, A. E. (2011 год). Nutrition and endurance sports: running, cycling, triathlon. J Sports Sci, 29(Suppl 1), S91-99.

Jeukendrup, A. E., & Gleeson, M. (2018 год). Sport Nutrition: an introduction to energy production and performance (3rd edition ed.). Champaign IL: Human Kinetics.

http://media4.fcbarcelona.com/media/asset_publics/resources/000/158/492/original/FCB-GSSI_Sports_Nutrition_Guide_-_English_v1_16.4.v1430213934.pdf.

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: История и будущее спортивного питания

Часть 1: История

Часть 2: Будущее

ПРОДОЛЖАТЬ

МОДУЛЬ 2: Что требуется для того, чтобы быть эффективным в спортивном питании

Часть 1: Навыки

Часть 2: Операция

ПРОДОЛЖАТЬ

МОДУЛЬ 3: Добавки против пищевых продуктов

Часть 1: Добавки против пищевых продуктов

Часть 2: Принятие решений

ПРОДОЛЖАТЬ

МОДУЛЬ 4: Иммунная система

Часть 1: Спорт и иммунная система

Часть 2: Улучшение иммунной функции

ПРОДОЛЖАТЬ