

Программа: Углубленное спортивное питание



ПРОГРАММА

Цели

Профессиональные качества

Библиография

Критерии участия и одобрения

ПРОГРАММА

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

Устанавливая цели, мы даем себе четкое представление о том, чего мы хотим достичь после окончания процесса преподавания и обучения этого курса. Но наши цели являются еще более конкретными: мы также хотим определить то, что вам нужно будет достичь для того, чтобы эти новые знания внесли вклад в ваши образовательные цели.

Для достижения этих целей вам необходимо пройти весь процесс, изложенный на различных этапах курса.

Таким образом, если вы будете работать предложенным образом, вы будете иметь хорошую возможность для достижения следующих целей:

Общая цель:

Ознакомиться с конкретными концепциями, основанными на передовых знаниях о спортивном питании, чтобы повлиять на пищевое поведение спортсменов, и таким образом на их результативность.

Конкретные цели:

- 1 Конкретизировать актуальную информацию относительно истории питания и его будущего.
- 2 Понять, какие навыки необходимы для того, чтобы быть эффективным в спортивном питании и способствовать улучшению пищевого поведения спортсменов.
- 3 Понять, какие пищевые добавки могут быть полезными, а какие нет и каким образом можно применять добавки в повседневной практике.
- 4 Изучить, каким образом питание может повлиять на иммунную систему.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Профессиональные качества

Способности

Мы надеемся, что на протяжении всего этого курса вы сможете развить следующие навыки:

Общие навыки

- 1** **Групповая и совместная работа:** способность работать с коллегами для достижения общих целей и достижения синергии, характерной для высокоэффективной группы.
- 2** **Способность к анализу/размышлению:** способность методично изучать различные аспекты определенной реальности или ситуации и проводить оценку этой ситуации.
- 3** **Креативность и инновационные решения, основанные на знаниях:** способность находить альтернативные решения существующих проблем на основе формальных знаний.

Специфический навык

Развитие способности влиять на пищевое поведение спортсменов,
чтобы улучшить их восстановление и работоспособность.

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

Группа 1.1 История

Группа 1.2 Будущее

ПРОДОЛЖАТЬ

Модуль 2. Что требуется для того, чтобы быть эффективным в спортивном питании

Группа 2.1 Навыки

Группа 2.2 Операция

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Модуль 3. Добавки против пищевых продуктов

Группа 3.1 Добавки против пищевых продуктов

Группа 3.2 Принятие решений

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Модуль 4. Иммунная система

Группа 4.1 Спорт и иммунная система

Группа 4.2 Улучшение иммунной функции