

# Программа



## ПРОГРАММА

---

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

## ПРОГРАММА

---

- ☰ Модуль 1. Подготовка кишечника
- ☰ Модуль 2. Тренировка на низком или на высоком уровне?
- ☰ Модуль 3. Особые ситуации
- ☰ Модуль 4. Управление весом, диеты и коммуникация

# 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

---

Ознакомьтесь с понятиями, связанными с периодическим питанием и его влиянием на производительность.

## Конкретные цели

1

Поймите теорию, окружающую тренируемость кишечника, и то, как этого можно достичь.

2

Получить знания об основных эффектах и различиях между тренировками с наличием или без наличия углеводов.



3

Получить знания о влиянии на производительность различных питательных популяций, таких как веганы и вегетарианцы. И о важности управления питанием во время международных турниров и поездок.

4

Узнать о стратегиях управления весом.

**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 основе формальных знаний.

## Специфические качества

---

Развивать способность управлять влиянием питания на производительность путем периодизации.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

# Библиография

---

**Jeukendrup, A. E.** (2010). Углеводы и физические упражнения: роль множества транспортабельных углеводов. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 13(4), 452-457. doi:10.1097/MCO.0b013e328339de9f00075197-201007000-00019 [pii]

**Jeukendrup, A.** (2013). Новые рекомендации по потреблению углеводов. *Nutr Inst Workshop Ser*, 75, 63-71. doi:10.1159/000345820

**Jeukendrup, A.** (2014). Шаг на пути к персонализированному спортивному питанию: потребление углеводов во время тренировок. *Спортивная медицина*, 44(Suppl 1), 25-33. doi:10.1007/s40279-014-0148-z

**Jeukendrup, A. E.** (2016). Причина желудочно-кишечных проблем у спортсменов [Изображение]. Получено с сайта <http://www.mysportscience.com/single-post/2016/1/20/Cause-of-gastrointestinal-problems-in-athletes>

**Jeukendrup, A. E.** (2017) Тренировка кишечника для спортсменов. *Спортивная медицина*, 47(Suppl 1), 101-110. doi:10.1007/s40279-017-0690-6

**Jeukendrup, A. E., & Gleeson, M.** (2018). *Спортивное питание* (3-е изд.). Шампань, США: Человеческая кинетика.

**Jeukendrup, A. E.** (March, 2017a). Периодическое питание для спортсменов. Спортивная медицина, 47(Suppl 1), 51-63. doi:10.1007/s40279-017-0694-2

**Jeukendrup, A. E.** (March, 2017b). Тренировка кишечника для спортсменов. Спортивная медицина, 47(Suppl 1), 101-110. doi:10.1007/s40279-017-0690-6

**Jeukendrup, A., & Cronin, L.** (2011). Питание и элитные молодые спортсмены. Мед. Спорт. наука, 56, 47-58. doi:10.1159/000320630

**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. Подготовка кишечника

---

**Группа 1.1** кишечник можно тренировать

**Группа 1.2** Теория на практике

**ПРОДОЛЖАТЬ**

## Модуль 2. Тренировка на низком или на высоком уровне?

---

**Группа 2.1 Тренировка на низком или на высоком уровне?**

**Группа 2.2 Тренировка на низком уровне или периодическое питание**

**ПРОДОЛЖАТЬ**

## Модуль 3. Особые ситуации

---

**Группа 3.1** Различные группы населения

**Группа 3.2** Международные

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

# Модуль 4. Управление весом, диеты и коммуникация

---

**Группа 4.1 Управление весом**

**Группа 4.2 Устройство питания и коммуникация**