

# Программа



## ПРОГРАММА

---

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

## ТЕМАРЫ

---

- ☰ Модуль 1. Физические упражнения и усталость
- ☰ Модуль 2. Восстановление и адаптация
- ☰ Модуль 3. Оптимизация восстановления и синтез белка
- ☰ Модуль 4. Восстановление после травмы

# Цели

---

Устанавливая цели, мы даем себе четкое представление о том, чего мы хотим достичь после завершения процесса преподавания и изучения этого курса. Но наши цели еще более конкретны: мы также хотим определить, чего вам нужно будет достичь, чтобы эти новые знания способствовали достижению ваших образовательных целей.

Для достижения этих целей вы должны выполнить весь процесс, изложенный на разных этапах курса.

Таким образом, если вы будете работать по предложенному пути, у вас будут хорошие возможности для достижения следующих целей:

## Главная цель

---

Ознакомиться с конкретными понятиями, построенными вокруг адаптации питания, восстановления и подготовки для того, чтобы сделать позитивный вклад во время тренировочных процессов спортсменов.

## Конкретные цели

- 1 Понять влияние питания на процессы утомления и перетренированности.
- 2 Узнать о влиянии восстановления на адаптацию к тренировкам.
- 3 Узнать, как оптимизировать восстановление и синтез белка.
- 4 Узнать о фазах восстановления после травм и их стратегиях питания.

[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 оптимизировать восстановление спортсменов.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

# Библиография

---

**Jeukendrup, A. E.** (2015a). Overtraining: is it real? Retrieved from <http://www.mysportscience.com/single-post/2015/03/02/Overtraining-is-it-real>

**Jeukendrup, A. E.** (2015b). Symptoms of overtraining. Retrieved from <http://www.mysportscience.com/single-post/2015/03/03/Symptoms-of-overtraining>

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

**Jeukendrup, A.** (2015) Rapid recovery versus long term adaptation. Retrieved from: <http://www.mysportscience.com/single-post/2015/06/15/Rapid-recovery-versus-long-term-adaptation>

**Jeukendrup, A. E.** (2018). Exercise is the best antioxidant. Retrieved from <http://www.mysportscience.com/single-post/2018/06/10/Exercise-is-the-best-antioxidant>

**Jentjens, R., & Jeukendrup, A.** (2003). Determinants of post-exercise glycogen synthesis during short-term recovery. *Sports Med*, 33(2), 117-144.

**Jeukendrup, A. E.** (2016a). Do we need to rethink protein guidelines for athletes? Retrieved from <http://www.mysportscience.com/single-post/2016/11/16/Do-we-need-to-rethink-the-guidelines-for-protein-intake-for-athletes>

**Jeukendrup, A. E.** (2016b). Hydrating properties of various drinks. Retrieved from <http://www.mysportscience.com/single-post/2016/10/17/Hydrating-properties-of-various-drinks>

**Jeukendrup, A. E.** (2016). Hydration properties of various drinks. Retrieved from <http://www.mysportscience.com/single-post/2016/10/17/Hydrating-properties-of-various-drinks>

**Jeukendrup, A. E.** (2018). 38% of coconut water products adulterated new study finds Retrieved from <http://bit.ly/2OTFwaf>

**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. Физические упражнения и усталость

---

## Группа 1.1 Что такое усталость?

1.1.1 Что такое усталость?

1.1.2 Усталость многофакторна

1.1.3 Усталость в командных видах спорта

1.1.4 Умственная усталость

## Группа 1.2 Перетренированность

1.2.1 Перетренированность?

1.2.2 Симптомы перетренированности

1.2.3 Питание и перетренированность: углеводы

1.2.4 Питание и перетренированность: другие питательные вещества

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

# Модуль 2. Восстановление и адаптация

---

## Группа 2.1 Что такое восстановление?

**2.1.1** Что такое восстановление?

**2.1.2** Тренировочные адаптации?

**2.1.3** Начало адаптации

**2.1.4** Сигналы более подробно

## Группа 2.2 От острого восстановления к адаптации

**2.2.1** Вторичные сигналы

**2.2.2** Может подача сигналов использоваться, чтобы руководить тренировками или питанием?

**2.2.3** Параллельное обучение

**2.2.4** Влияние питания на адаптацию

**ПРОДОЛЖАТЬ**

# Модуль 3. Оптимизация восстановления и синтез белка

---

## Группа 3.1 Оптимизация быстрого восстановления с помощью питания

**3.1.1** Быстрая регидратация

**3.1.2** Увлажняющий свойства различных напитков

**3.1.3** Восстановление Гликогена

**3.1.4** Оптимизация гликогена ресинтеза

## Группа 3.2 Оптимизация синтеза белка

Важность потребления белка??

**3.2.1** Оптимизация синтеза белка

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)



# Модуль 4. Восстановление после травмы

---

## Группа 4.1 Различные фазы травмы

4.1.1 Травмы

4.1.2 Различные виды травм

4.1.3 Профилактика

4.1.4 Масса тела и состав

## Группа 4.2 Стратегии

4.2.1 Различные фазы травмы

4.2.2 Управление энергетического баланса

4.2.3 Управление воспалением и синтез белка с пищей

4.2.4 Другие дополнения, примеры из практики и резюме

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)