

Программа



ПРОГРАММА

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

ТЕМАРЫ

- ☰ Модуль 1. Вводные концепции
- ☰ Модуль 2. Спортивная еда
- ☰ Модуль 3. Эргономические средства
- ☰ Модуль 4. Комплексное считывание

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

Знать основы и применение эффективных спортивных добавок.

Конкретные цели

1

Узнайте, какая спортивная еда и эргогенные средства эффективны и как их использовать.

2

Знать эффективные дозы и дополнительные протоколы различных эргогенов.



3

Понять оптимальное время (время использования) и периодизацию использования различных эргогенов.

ПРОДОЛЖАТЬ

Профессиональные качества

Мы надеемся, что в ходе этого курса вы научитесь следующим навыкам:

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

Способность различать эффективные и неэффективные или опасные вещества в составе пищевых добавок, с тем чтобы их можно было использовать оптимальным образом.

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Библиография

Kerksick, C; Harvey, T; Stout, J; Campbell, B; Wilborn, C; Kreider, R B. Kalman, D; Ziegenfuss, T; N. Lopez, H; Landis, J; Ivy, J; Antonio, J. (2009). Позиционное заявление Международного общества спортивного питания: время подачи питательных веществ. Публичная премия. Пид: 1175.

Kraemer, W; J. Volek, J; French, D; Rubin, M; Sharman, M; Gómez, A; Ratamess, N; Newton, R; Craig, B; Häkkinen, K. (2006). Efectos de la Дополнение к L-Canitin L-Tartrate по гормональным реакциям на перегрузку и восстановление. Publice Premium. 27/12/2006. Pid: 754.

Kreider R. B; A. L Almada; J. Antonio; C. Broeder; C. Earnest; M. Greenwood; T. Incledon; D. S. Kalman; S. M. Kleiner; B. Leutholtz; L. M. Lowery; R. Mendel; J. R. Scout; D. S. Willoughby; T. N. Ziegenfuss. (2004). УПРАЖНЕНИЕ ISSN - Обзор спортивного питания: Исследования и рекомендации. Спортивное питание Обзор журнала; 1 (1), стр. 1-44, 2004.

Kreider, R; Wilborn, C; Taylor, L; Campbell, B; Almada, A; Collins, R; Cooke, M; Earnest, C; Greenwood, M; Kalman, D; Kerksick, C; Kleiner, S; Leutholtz, B; Lopez, H; Lowery, L; Mendel, R; Smith, A; Spano, M; Wildman, R; Willoughby, D; Ziegenfuss, T; Antonio, J. (2010). ISSN упражнение и обзор спортивного питания: исследования и рекомендации. Дневник Международного общества спортивного питания, 7:7, 2010.

Mesa, J, Ruiz, J; González-Gross, M; Gutiérrez Sáinz, A; Castillo Garzón, M. (2002). Перорально-креатиновая добавка и метаболизм скелетных мышц в физических упражнениях. Спорт Мед., 32 (14): 903-944, 2002.

Moore, D; Meghann J; Fry, J; Tang, J; Glover, E; Wilkinson, S; Prior, T; Tarnopolsky, M; Stuart, P. (2009). Реакция на прием белка в мышечную и белок-альбумин после упражнений на устойчивость у молодых людей. Am J Clin Nutr, 89: 161-168, 2009.

Petróczi, A; Naughton, D; Mazanov, J; Holloway, A; Bingham, J. (2009) Повышение эффективности работы с дополнениями: несоответствие между основами и практикой. Государственная премия. 22/10/2009. Пид: 1185.

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. Вводные концепции

Группа 1.1 Классификация пищевых добавок

1.1.1 Полезные термины (рН, механизмы абсорбции, км рецепторов, период полураспада)

1.1.2 Австралийский институт по вопросам депортации (Австралийский институт спорта)

1.1.3 Классификация Международного общества спортивного питания (Международное общество спортивного питания)

1.1.4. Загрязнение окружающей среды и непреднамеренный допинг

Группа 1.2 Питательные вещества

1.2.1 Углеводы

1.2.2 Белки и липиды

1.2.3 Питательные микроэлементы

1.2.4 Фитохимикаты и вода

ПРОДОЛЖАТЬ



Модуль 2. Спортивная еда

Группа 2.1 Острая спортивная еда

2.1.1 Напитки, гели и спортивные бары

2.1.2 Восстановительные или регидратационные напитки

2.1.3 Белки и лейцин

2.1.4 Заменители пищи, пробиотики и соли

Группа 2.2 Спортивная еда для хронических заболеваний

2.2.1 Питательные микроэлементы (железо, кальций и другие)

2.2.2 Антиоксиданты и противовоспалительные средства (флавоноиды, витамин С и Е, прочие)

2.2.3 Витамин D

2.2.4 Неэффективные или опасные вещества

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)

Модуль 3. Эргономические средства

Группа 3.1 Острые или быстродействующие эргогенные средства

3.1.1 Кофеин

3.1.2 Бикарбонат

3.1.3 Нитрат или свекольный сок

3.1.4 Термогеника

Группа 3.2 Хронические эргогенные средства

3.2.1 Креатин

3.2.2 Бета-аланин

3.2.3 Периодизация эрогенных средств

3.2.4 Неэффективные или опасные вещества

[ПРОДОЛЖАТЬ](#)



Модуль 4. Комплексное считывание
