

# Специализированная магистратура

## Спортивное питание

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет



## Специализированная магистратура Спортивное питание

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: [www.techtute.com/ru/medicine/professional-master-degree/master-sports-nutrition](http://www.techtute.com/ru/medicine/professional-master-degree/master-sports-nutrition)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Компетенции

---

стр. 14

04

Руководство курса

---

стр. 18

05

Структура и содержание

---

стр. 24

06

Методология

---

стр. 32

07

Квалификация

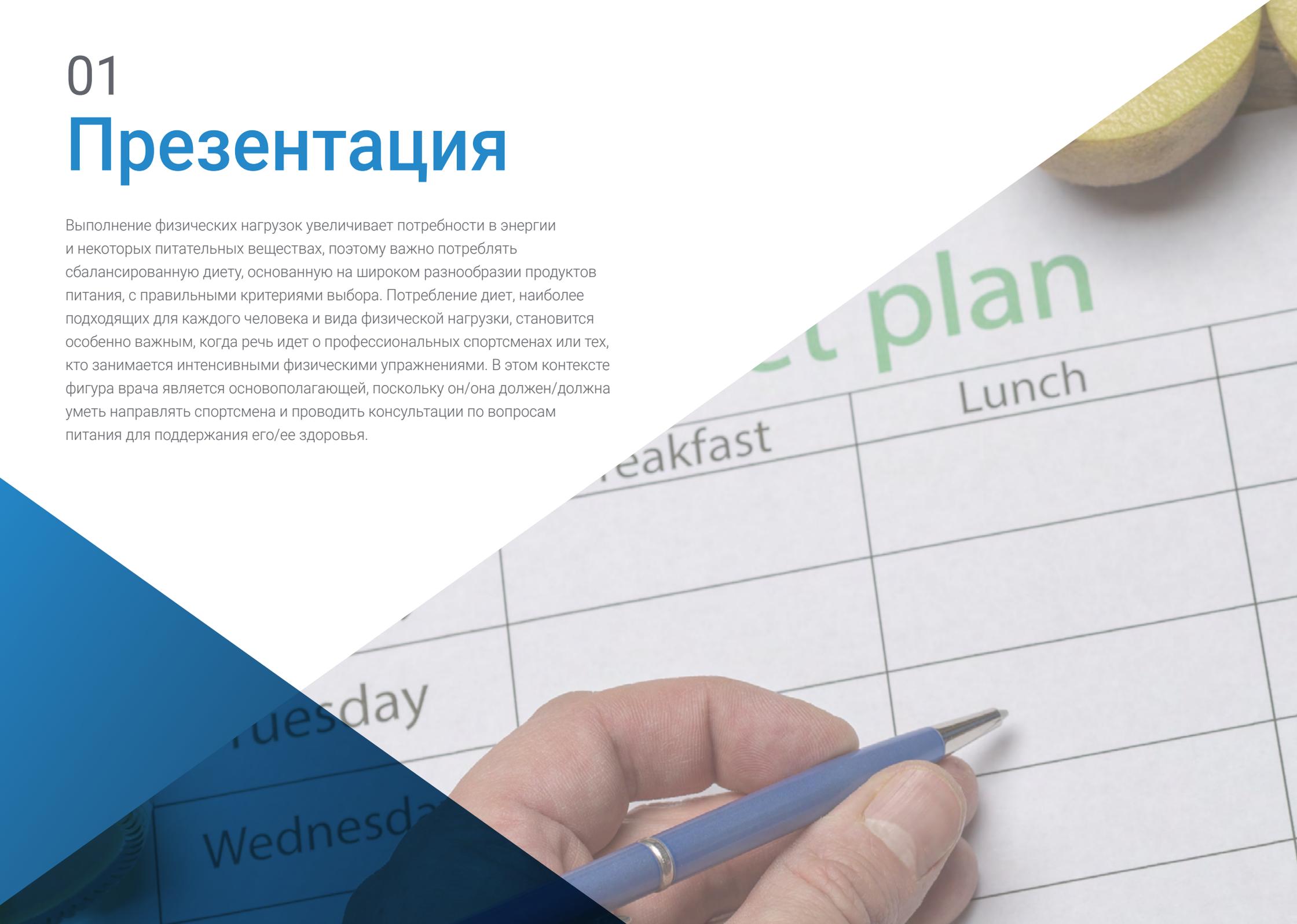
---

стр. 40

# 01

# Презентация

Выполнение физических нагрузок увеличивает потребности в энергии и некоторых питательных веществах, поэтому важно потреблять сбалансированную диету, основанную на широком разнообразии продуктов питания, с правильными критериями выбора. Потребление диет, наиболее подходящих для каждого человека и вида физической нагрузки, становится особенно важным, когда речь идет о профессиональных спортсменах или тех, кто занимается интенсивными физическими упражнениями. В этом контексте фигура врача является основополагающей, поскольку он/она должен/должна уметь направлять спортсмена и проводить консультации по вопросам питания для поддержания его/ее здоровья.





“

*Увеличение числа людей, интенсивно занимающихся спортом, привело к необходимости привлечения врачей, специализирующихся на спортивном питании”*

Роль питания в области спорта в последние годы переживает большой бум, не только потому, что правильное питание полезно для здоровья спортсменов, но и потому, что благодаря обеспечению необходимыми питательными веществами, в зависимости от типа упражнений, можно добиться лучших спортивных результатов. Кроме того, все больше людей, которые включили спорт в свою повседневную жизнь, обращаются за помощью к профессионалам для получения рекомендаций по питанию. В этом смысле очень важно иметь врачей-специалистов, которые в курсе последних достижений в области спортивного питания.

Данная программа предлагает возможность углубить и обновить знания в области спортивного питания с использованием новейших образовательных технологий. Она предлагает глобальное видение клинического и спортивного питания, в то же время фокусируясь на наиболее важных и инновационных аспектах: невидимые тренировки или соответствующая диета для спортсменов, а также питание до, во время и после тренировок. Таким образом, эта программа позволяет специализироваться в области спортивного питания в таких областях, представляющих особый интерес, как: нутригенетика, нутригеномика, питание и ожирение, госпитальная диетология, тенденции в питании и особые потребности элитных спортсменов.

Преподавательский состав этой Специализированной магистратуры по спортивному питанию провел тщательный отбор каждой из тем данной специализации, чтобы предложить студентам наиболее полную возможность обучения, всегда связанную с актуальностью.

Поскольку это онлайн-программа, студент не ограничен фиксированным расписанием или необходимостью переезжать в другое физическое место, а может получить доступ к материалам в любое время суток, совмещая свою профессиональную или личную жизнь с учебной.

Данная **Специализированная магистратура в области спортивного питания** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Упражнения, в ходе которых может быть проведен процесс самооценки для улучшения обучения
- ♦ Интерактивная система обучения на основе алгоритмов для принятия решений в отношении пациента с нарушением питания
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



*Только обладая соответствующими знаниями, вы будете знать, как лучше консультировать своих пациентов по вопросам питания. Не раздумывайте и присоединяйтесь к нашему сообществу студентов"*

“

*Данная Специализированная магистратура - лучшая инвестиция при выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления знаний в области спортивного питания, вы получите диплом ТЕСН Технологического университета”*

В преподавательский состав входят профессионалы в области питания и медицины, которые привносят в обучение опыт практической работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом врачу поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и экспертами в области спортивного питания с огромным преподавательским опытом.

*Специализированная магистратура позволяет проходить обучение в симулированных средах, которые обеспечивают погружение в учебную программу для подготовки к реальным ситуациям.*

*Данная Специализированная магистратура в 100% онлайн-режиме позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, повышая свои знания в этой области.*



02

# Цели

Основной целью программы является развитие теоретического и практического обучения, чтобы врачи могли освоить изучение спортивного питания практическим и строгим образом.



“

*Наша цель - достичь академического совершенства и дать вам ключи для продвижения в вашей профессии"*



## Общие цели

- ♦ Обновить знания диетолога о новых тенденциях в области питания человека влияющих как на здоровье, так и на патологические ситуации с применением доказательной медицины
- ♦ Продвигать стратегии работы, основанные на практическом знании новых тенденций в области питания и его применения к патологиям взрослых, где питание играет фундаментальную роль в терапии
- ♦ Приобрести технические навыки и умения с помощью мощной аудиовизуальной системы, а также возможность развить их с помощью онлайн-семинаров по симуляции ситуаций и/или специального обучения
- ♦ Поощрять профессиональное развитие через непрерывное образование и исследования
- ♦ Готовиться к исследованиям пациентов с проблемами питания



*Воспользуйтесь возможностью и сделайте шаг, чтобы ознакомиться с последними достижениями в области спортивного питания"*





## Конкретные цели

---

### Модуль 1. Новые разработки в области питания

- ♦ Проанализировать различные методы оценки пищевого статуса
- ♦ Интерпретировать и интегрировать антропометрические, клинические, биохимические, гематологические, иммунологические и фармакологические данные при оценке питания пациента и его диетотерапии

### Модуль 2. Современные тенденции в области питания

- ♦ Осуществлять раннее выявление и оценку количественных и качественных отклонений от пищевого баланса вследствие избытка или недостатка
- ♦ Описать состав и полезные свойства новых продуктов питания

### Модуль 3. Оценка пищевого статуса и диеты. Применение на практике

- ♦ Объяснить различные методы и продукты базовой и расширенной нутритивной поддержки, связанные с питанием пациента
- ♦ Определить правильное использование эргогенных вспомогательных средств

### Модуль 4. Спортивное питание

- ♦ Определить психологические расстройства связанные со спортом и питанием

### **Модуль 5. Мышечная и метаболическая физиология, связанная с физическими упражнениями**

- ♦ Получить знания о строении скелетных мышц
- ♦ Понимать функционирование скелетных мышц
- ♦ Получить знания о наиболее важных изменениях, которые происходят у спортсменов
- ♦ Понимать механизмы производства энергии в зависимости от типа выполняемых упражнений
- ♦ Изучить различные энергетические системы, составляющие энергетический метаболизм мышц

### **Модуль 6. Вегетарианство и веганство**

- ♦ Провести различие между спортсменами-вегетарианцами
- ♦ Знать основные допущенные ошибки
- ♦ Уметь справляться с дефицитом питательных веществ, который наблюдается у спортсменов
- ♦ Владеть навыками, позволяющими обеспечить спортсмена лучшими методами комбинирования продуктов питания

### **Модуль 7. Различные стадии или конкретные группы населения**

- ♦ Объяснить конкретные физиологические особенности, которые необходимо учитывать при подходе к питанию различных групп спортсменов
- ♦ Понять внешние и внутренние факторы, влияющие на подход к питанию этих групп





### **Модуль 8. Питание для функциональной реабилитации и восстановления**

- ♦ Подходить к концепции интегрального питания как к ключевому элементу в процессе функциональной реабилитации и восстановления
- ♦ Различать различные структуры и свойства макро- и микроэлементов
- ♦ Уделять первостепенное внимание важности приема воды и гидратации в процессе восстановления
- ♦ Анализировать различные типы фитохимических веществ и их существенную роль в улучшении состояния здоровья и регенерации организма

### **Модуль 9. Пища, здоровье и профилактика заболеваний: Актуальные вопросы и рекомендации для населения в целом**

- ♦ Проанализировать пищевые привычки, проблемы и мотивацию пациента
- ♦ Обновить знания в области научно обоснованных рекомендаций по питанию для применения в клинической практике
- ♦ Обучить разработке стратегий образования в области питания и ухода за пациентами

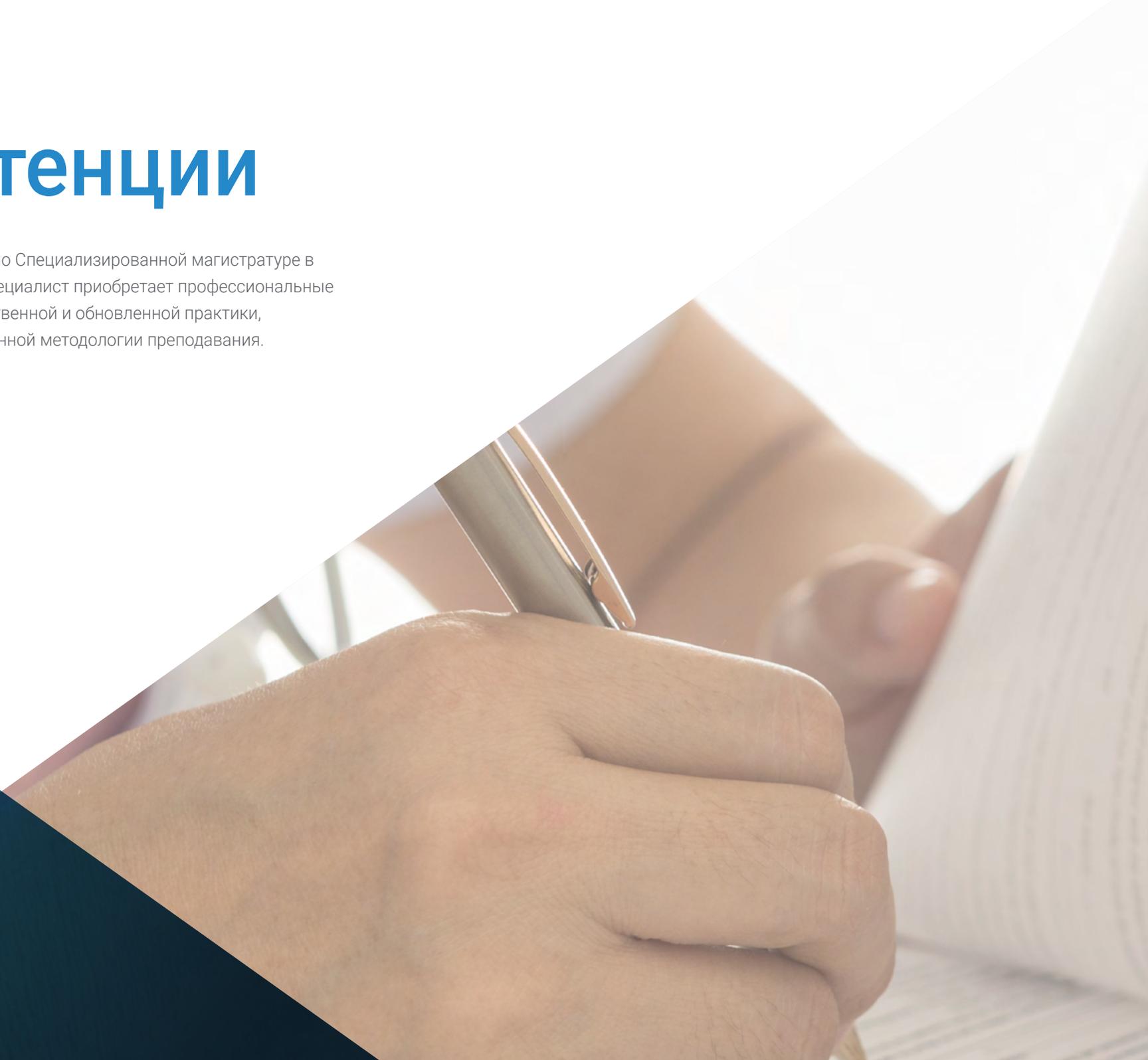
### **Модуль 10. Оценка пищевого статуса и составление индивидуальных планов питания, рекомендаций и последующего контроля**

- ♦ Проводить адекватную оценку клинического случая, интерпретацию причин и рисков
- ♦ Проводить индивидуальный расчет планов питания с учетом всех индивидуальных параметров
- ♦ Составлять планы и модели питания для получения комплексных и практических рекомендаций

03

# Компетенции

После прохождения аттестации по Специализированной магистратуре в области спортивного питания специалист приобретает профессиональные навыки, необходимые для качественной и обновленной практики, основанной на самой инновационной методологии преподавания.



“

Эта программа позволит вам приобрести навыки, необходимые для более эффективной повседневной работы”



## Общие профессиональные навыки

- ♦ Применять новые тенденции в области спортивного питания для своих пациентов
- ♦ Применять новые тенденции в питании в соответствии с патологиями взрослых
- ♦ Исследовать проблемы питания своих пациентов

“

*Возможность, созданная для профессионалов, ищущих интенсивную и эффективную программу, чтобы сделать значительный шаг вперед в своей профессии”*





## Профессиональные навыки

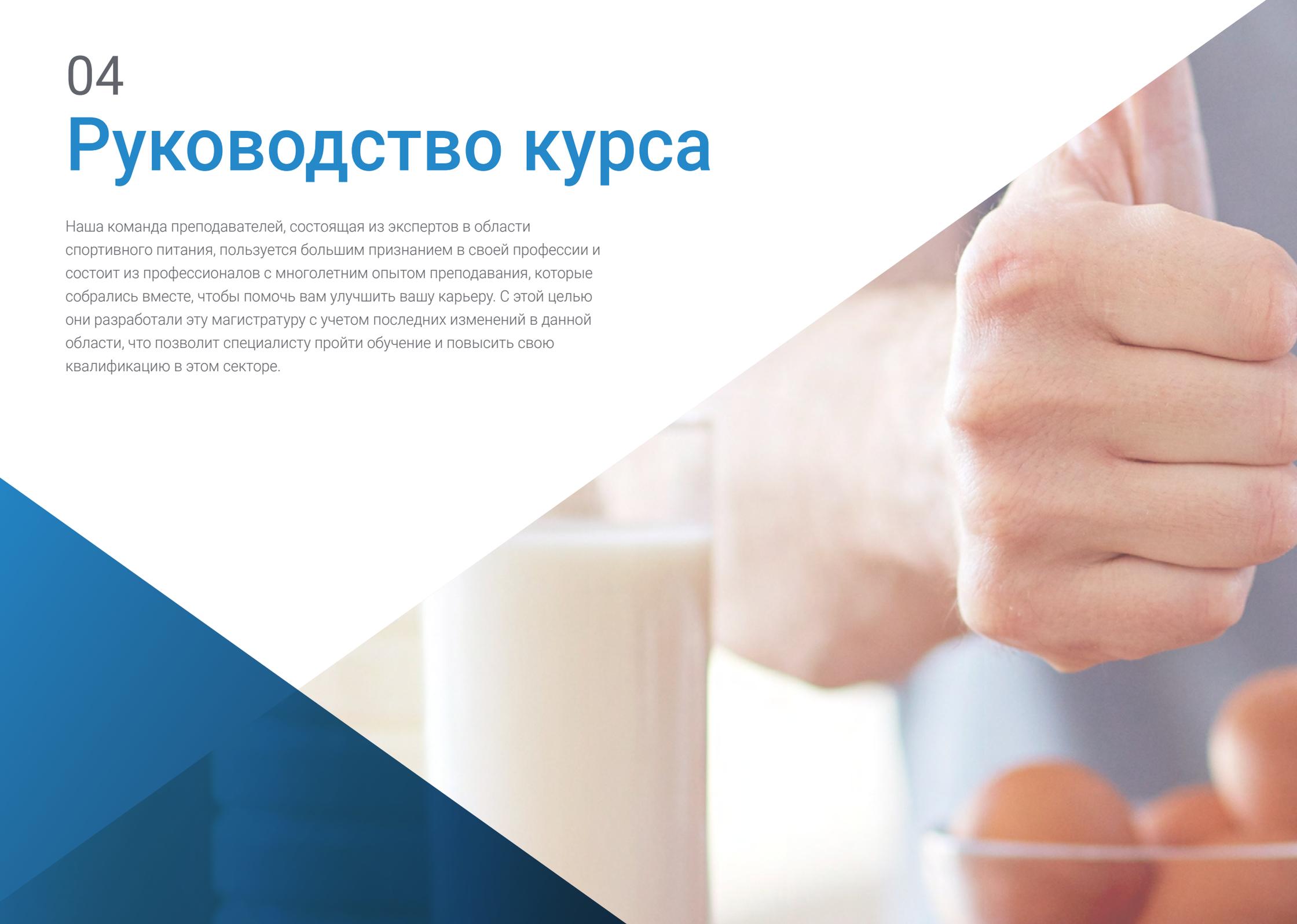
---

- ♦ Давать оценку пищевого статуса пациента
- ♦ Определять проблемы с питанием у пациентов и применять наиболее подходящие методы лечения и диеты в каждом конкретном случае
- ♦ Знать состав пищевых продуктов, определять их назначение и добавлять их в рацион пациентов, которые в них нуждаются
- ♦ Оказывать помощь пациентам с психологическими расстройствами, вызванными занятиями спортом и питанием
- ♦ Быть в курсе вопросов безопасности пищевых продуктов и знать о потенциальных пищевых опасностях
- ♦ Определить преимущества средиземноморской диеты
- ♦ Определить энергетические потребности спортсменов и составить им соответствующие диеты

# 04

## Руководство курса

Наша команда преподавателей, состоящая из экспертов в области спортивного питания, пользуется большим признанием в своей профессии и состоит из профессионалов с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь вам улучшить вашу карьеру. С этой целью они разработали эту магистратуру с учетом последних изменений в данной области, что позволит специалисту пройти обучение и повысить свою квалификацию в этом секторе.



“

*Учитесь у лучших и становитесь  
успешным профессионалами”*

## Приглашенный руководитель международного уровня

Шелби Джонсон - выдающийся специалист по спортивному питанию, специализирующийся на студенческом спорте в США. Ее опыт и специальные знания в этой области стали ключом к достижению ее цели - способствовать наилучшему выступлению спортсменов с высокими спортивными результатами.

В качестве руководителя направления спортивного питания в Университете Дьюка она оказывала помощь студентам-спортсменам в вопросах питания и здоровья. Кроме того, она работала диетологом в Университете Миссури, а также в футбольной, лакроссной и женской баскетбольной командах Университета Флориды.

Стремление предложить молодым спортсменам лучшие рекомендации по питанию во время тренировок и соревнований привело ее к выдающимся достижениям в этой профессиональной области. Таким образом, чтобы гарантировать наилучшее внимание к спортсменам, она отвечала за проведение анализа состава тела и составление индивидуальных планов в соответствии с целями каждого человека. Кроме того, она подсказывает спортсменам наиболее подходящие диеты для их физических нагрузок, чтобы способствовать их полной работоспособности и избежать проблем со здоровьем.

За свою профессиональную карьеру Шелби Джонсон провела комплексную работу в области спортивного питания, а ее способность адаптироваться к различным дисциплинам позволила ей расширить сферу своей деятельности и предложить гораздо более точное внимание.

Благодаря своей подготовке и опыту она создала политику чувствительности к пищевым продуктам для спортивного здоровья, стремясь подчеркнуть важность правильного питания для здоровья. Поэтому ее целью всегда было распространение любой информации, которая поможет спортсменам узнать о лучших для достижения своих целей.



## Г-жа. Джонсон, Шелби

---

- Руководитель направления спортивного питания в Университете Дьюка, Дарем, США
- Консультант по питанию
- Специалист по питанию футбольной, лакроссной и женской баскетбольной команд Университета Флориды.
- Специалист по спортивному питанию
- Степень магистра в области прикладной физиологии и кинезиологии в Университете Флориды
- Степень бакалавра в области диетологии в Университете Липскомб

“

*Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”*

## Руководство



### Д-р Перес де Айала, Энрике

- ♦ Заведующий отделением спортивной медицины в Поликлинике Гипускоа
- ♦ Степень бакалавра медицины Автономного университета Барселоны
- ♦ Специалист в области физического воспитания и спортивной медицины
- ♦ Почетный член Испанской ассоциации врачей футбольных команд
- ♦ Возглавлял секцию спортивной медицины в ФК "Реал Сосьедад"

## Преподаватели

### Г-жа Алдалур Мансисидор, Ане

- ♦ Эксперт в области РПП и спортивного питания
- ♦ Входит в состав бюро диетологии и Баскской службы здравоохранения
- ♦ Степень в области сестринского дела
- ♦ Высшее образование в области диетологии

### Г-жа Урбельц, Уксуэ

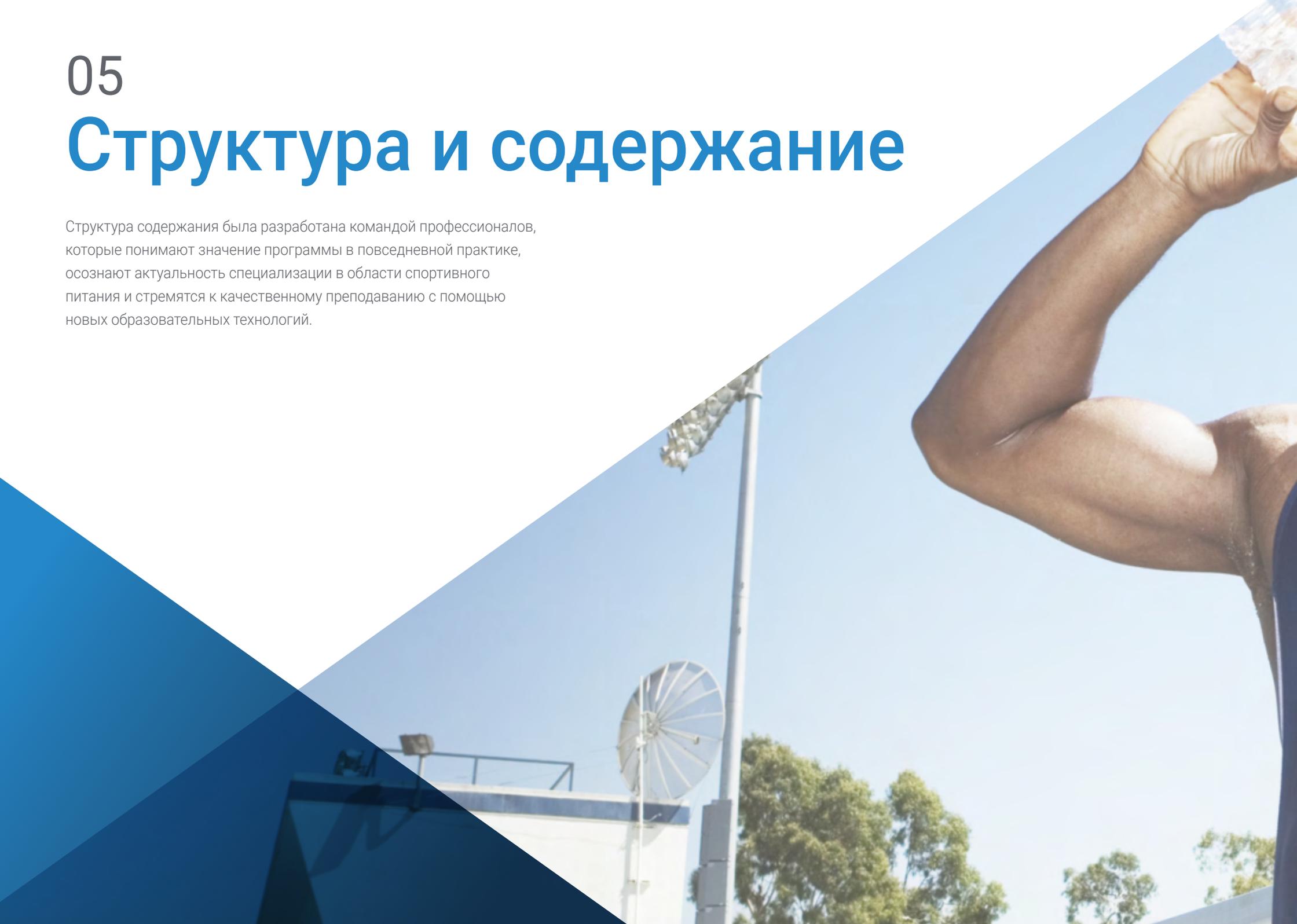
- ♦ Диетолог в Поликлинике Гипускоа
- ♦ Преподаватель в ВРХ, Patronato de Deportes (Спортивный совет) в Сан-Себастьяне
- ♦ Высшее образование в области диетологии и питания



05

# Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, которые понимают значение программы в повседневной практике, осознают актуальность специализации в области спортивного питания и стремятся к качественному преподаванию с помощью новых образовательных технологий.





“

*У нас самая современная научная программа на рынке. Полный учебный план, который поможет вам добиться профессионального успеха”*

## Модуль 1. Новые разработки в области питания

- 1.1. Молекулярные основы питания
- 1.2. Обновленная информация о составе продуктов питания
- 1.3. Таблицы состава продуктов питания и базы данных по питанию
- 1.4. Фитохимические и непитательные соединения
- 1.5. Новые продукты питания
  - 1.5.1. Функциональные питательные вещества и биоактивные соединения
  - 1.5.2. Пробиотики, пребиотики и синбиотики
  - 1.5.3. Качество и разработка
- 1.6. Органические продукты питания
- 1.7. Трансгенные продукты питания
- 1.8. Вода как питательное вещество
- 1.9. Продовольственная безопасность
  - 1.9.1. Физические опасности
  - 1.9.2. Химические опасности
  - 1.9.3. Микробиологические опасности
- 1.10. Новая маркировка продуктов питания и информация для потребителей
- 1.11. Фитотерапия, применяемая при патологиях питания

## Модуль 2. Современные тенденции в области питания

- 2.1. Нутригенетика
- 2.2. Нутригеномика
  - 2.2.1. Основы
  - 2.2.2. Методы
- 2.3. Иммунопитание
  - 2.3.1. Взаимодействие между питанием и иммунитетом
  - 2.3.2. Антиоксиданты и иммунная функция
- 2.4. Физиологическая регуляция кормления. Appetit и сытость
- 2.5. Психология и питание
- 2.6. Питание и сон
- 2.7. Обновленная информация о целевых показателях и рекомендуемых количествах питания
- 2.8. Новые данные о средиземноморской диете



### Модуль 3. Оценка пищевого статуса и диеты. Применение на практике

- 3.1. Биоэнергетика и питание
  - 3.1.1. Требования к энергии
  - 3.1.2. Методы оценки энергетических затрат
- 3.2. Оценка пищевого статуса
  - 3.2.1. Анализ состава тела
  - 3.2.2. Клиническая диагностика. Симптомы и признаки
  - 3.2.3. Биохимические, гематологические и иммунологические методы
- 3.3. Оценка потребления
  - 3.3.1. Методы анализа потребления пищевых продуктов и питательных веществ
  - 3.3.2. Прямые и косвенные методы
- 3.4. Обновленная информация о потребностях в питании и рекомендуемых нормах потребления
- 3.5. Питание здорового взрослого человека. Цели и руководящие принципы. Средиземноморская диета
- 3.6. Питание при менопаузе
- 3.7. Питание в пожилом возрасте

### Модуль 4. Спортивное питание

- 4.1. Физиология упражнений
- 4.2. Физиологическая адаптация к различным видам физических упражнений
- 4.3. Метаболическая адаптация к физическим нагрузкам. Регулирование и контроль
- 4.4. Оценка энергетических потребностей спортсмена и его пищевого статуса
- 4.5. Оценка физических возможностей спортсмена
- 4.6. Питание на различных этапах спортивной тренировки
  - 4.6.1. Перед соревнованиями
  - 4.6.2. Во время соревнований
  - 4.6.3. После соревнований
- 4.7. Гидратация
  - 4.7.1. Регулирование и потребности
  - 4.7.2. Виды напитков
- 4.8. Планирование диеты, адаптированной к спортивной деятельности

- 4.9. Эргогенные средства
  - 4.9.1. Рекомендации АМА
- 4.10. Питание при восстановлении после спортивных травм
- 4.11. Психологические расстройства, связанные с занятиями спортом
  - 4.11.1. Расстройства пищевого поведения: вигорексия, орторексия, анорексия
  - 4.11.2. Усталость от перенагрузки
  - 4.11.3. Триада женщин-спортсменок
- 4.12. Роль тренера в спортивных результатах

### Модуль 5. Мышечная и метаболическая физиология, связанная с физическими упражнениями

- 5.1. Сердечно-сосудистые адаптации, связанные с физическими упражнениями
  - 5.1.1. Увеличение ударного объема
  - 5.1.2. Снижение частоты сердечных сокращений
- 5.2. Адаптивные реакции респираторной системы, связанные с физическими упражнениями
  - 5.2.1. Изменения дыхательного объема
  - 5.2.2. Изменения потребления кислорода
- 5.3. Гормональные адаптации, связанные с физическими упражнениями
  - 5.3.1. Кортизол
  - 5.3.2. Тестостерон
- 5.4. Структура мышц и типы мышечных волокон
  - 5.4.1. Мышечное волокно
  - 5.4.2. Мышечные волокна I типа
  - 5.4.3. Мышечные волокна II типа
- 5.5. Концепция молочного порога
- 5.6. АТФ и метаболизм фосфагенов
  - 5.6.1. Метаболические пути ресинтеза АТФ во время физических упражнений
  - 5.6.2. Метаболизм фосфагена
- 5.7. Углеводный обмен
  - 5.7.1. Мобилизация углеводов во время физических упражнений
  - 5.7.2. Типы гликолиза

- 5.8. Липидный метаболизм
  - 5.8.1. Липолиз
  - 5.8.2. Окисление жира во время физических упражнений
  - 5.8.3. Кетоновые тела
- 5.9. Белковый обмен
  - 5.9.1. Метаболизм аммония
  - 5.9.2. Окисление аминокислот
- 5.10. Смешанная биоэнергетика мышечных волокон
  - 5.10.1. Источники энергии и их связь с физическими упражнениями
  - 5.10.2. Факторы, определяющие использование того или иного источника энергии во время физических упражнений

## Модуль 6. Вегетарианство и веганство

- 6.1. Вегетарианство и веганство в истории спорта
  - 6.1.1. Зарождение веганства в спорте
  - 6.1.2. Спортсмены-вегетарианцы сегодня
- 6.2. Различные типы вегетарианских диет
  - 6.2.1. Спортсмен-веган
  - 6.2.2. Спортсмен-вегетарианец
- 6.3. Распространенные ошибки среди спортсменов-вегетарианцев
  - 6.3.1. Энергетический баланс
  - 6.3.2. Потребление белка
- 6.4. Витамин B12
  - 6.4.1. Добавка B12
  - 6.4.2. Биодоступность водоросли спирулины
- 6.5. Источники белка в веганской/вегетарианской диете
  - 6.5.1. Качество белка
  - 6.5.2. Экологическая устойчивость
- 6.6. Другие ключевые питательные вещества в организме веганов
  - 6.6.1. Преобразование ALA в EPA/DHA
  - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D и Zn

- 6.7. Биохимическая оценка/недостатки питания
  - 6.7.1. Анемия
  - 6.7.2. Саркопения
- 6.8. Всеядная диета vs вегетарианская диета
  - 6.8.1. Эволюционное питание
  - 6.8.2. Питание в наши дни
- 6.9. Эргогенные пищевые добавки
  - 6.9.1. Креатин
  - 6.9.2. Растительный белок
- 6.10. Факторы, снижающие усвоение питательных веществ
  - 6.10.1. Высокое потребление клетчатки
  - 6.10.2. Оксалаты

## Модуль 7. Различные стадии или конкретные группы населения

- 7.1. Питание спортсменок
  - 7.1.1. Ограничивающие факторы
  - 7.1.2. Потребности
- 7.2. Менструальный цикл
  - 7.2.1. Лютеиновая фаза
  - 7.2.2. Фолликулярная фаза
- 7.3. Триада
  - 7.3.1. Аменорея
  - 7.3.2. Остеопороз
- 7.4. Питание беременных спортсменок
  - 7.4.1. Энергетические требования
  - 7.4.2. Микроэлементы
- 7.5. Влияние физических упражнений на ребенка-спортсмена
  - 7.5.1. Силовая тренировка
  - 7.5.2. Тренировка на выносливость
- 7.6. Обучение питанию детей-спортсменов
  - 7.6.1. Сахар
  - 7.6.2. РПП



- 7.7. Требования к питанию детей-спортсменов
  - 7.7.1. Углеводы
  - 7.7.2. Белки
- 7.8. Изменения, связанные со старением
  - 7.8.1. Процентное содержание жира в организме
  - 7.8.2. Мышечная масса
- 7.9. Основные проблемы спортсменов старшего возраста
  - 7.9.1. Суставы
  - 7.9.2. Здоровье сердечно-сосудистой системы
- 7.10. Полезные добавки для спортсменов старшего возраста
  - 7.10.1. Сывороточный протеин
  - 7.10.2. Креатин

## Модуль 8. Питание для функциональной реабилитации и восстановления

- 8.1. Цельные продукты питания как ключевой элемент профилактики травм и восстановления
- 8.2. Углеводы
- 8.3. Белки
- 8.4. Жиры
  - 8.4.1. Насыщенные
  - 8.4.2. Ненасыщенные
    - 8.4.2.1. Мононенасыщенные
    - 8.4.2.2. Полиненасыщенные
- 8.5. Витамины
  - 8.5.1. Водорастворимые
  - 8.5.2. Жирорастворимые
- 8.6. Минералы
  - 8.6.1. Макроминералы
  - 8.6.2. Микроминералы
- 8.7. Фибра
- 8.8. Вода

- 8.9. Фитохимические вещества
  - 8.9.1. Фенолы
  - 8.9.2. Тиолы
  - 8.9.3. Терпены
- 8.10. Пищевые добавки для профилактики и функционального восстановления

### Модуль 9. Пища, здоровье и профилактика заболеваний: Актуальные вопросы и рекомендации для населения в целом

- 9.1. Пищевые привычки современного населения и риски для здоровья
- 9.2. Средиземноморская и рациональная диета
  - 9.2.1. Рекомендуемая модель питания
- 9.3. Сравнение моделей питания или "диет"
- 9.4. Питание вегетарианцев
- 9.5. Детский и подростковый возраст
  - 9.5.1. Питание, рост и развитие
- 9.6. Взрослые
  - 9.6.1. Питание для улучшения качества жизни
  - 9.6.2. Профилактика
  - 9.6.3. Лечение заболевания
- 9.7. Рекомендации при беременности и грудном вскармливании
- 9.8. Рекомендации при менопаузе
- 9.9. Преклонный возраст
  - 9.9.1. Питание при старении
  - 9.9.2. Изменения в составе тела
  - 9.9.3. Изменения
  - 9.9.4. Недоедание
- 9.10. Спортивное питание



**Модуль 10.** Оценка пищевого статуса и составление индивидуальных планов питания, рекомендаций и последующего контроля

- 10.1. История болезни
  - 10.1.1. Индивидуальные переменные, влияющие на реакцию плана питания
- 10.2. Антропометрия и состав тела
- 10.3. Оценка пищевых привычек
  - 10.3.1. Оценка питания потребляемой пищи
- 10.4. Междисциплинарная команда и терапевтические схемы
- 10.5. Расчет потребляемой энергии
- 10.6. Расчет рекомендуемых норм потребления макро- и микроэлементов
- 10.7. Рекомендуемые объемы и частота потребления пищи
  - 10.7.1. Модели питания
  - 10.7.2. Планирование
  - 10.7.3. Распределение ежедневного потребления
- 10.8. Модели планирования диеты
  - 10.8.1. Еженедельные меню
  - 10.8.2. Ежедневное потребление
  - 10.8.3. Методология по обмену продуктов питания
- 10.9. Больничное питание
  - 10.9.1. Модели диет
  - 10.9.2. Алгоритмы принятия решений
- 10.10. Образовательная сфера
  - 10.10.1. Психологические аспекты
  - 10.10.2. Соблюдение привычек питания
  - 10.10.3. Рекомендации при выписке

“ Уникальный, важный и значимый курс обучения для повышения вашей квалификации”

06

# Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**. Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как *Журнал медицины Новой Англии*.



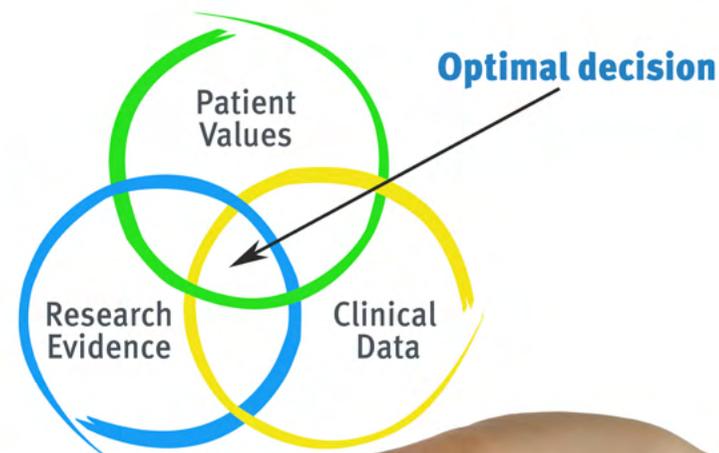
““

*Откройте для себя методику Relearning, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”*

## В TECH мы используем метод кейсов

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? На протяжении всей программы вы будете сталкиваться с множеством смоделированных клинических случаев, основанных на историях болезни реальных пациентов, в которых вам придется проводить расследование, выдвигать гипотезы и в конечном итоге решать ситуацию. Существует множество научных доказательств эффективности этого метода. Будущие специалисты учатся лучше, быстрее и показывают стабильные результаты с течением времени.

*С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру.*



По словам доктора Жерваса, клинический случай - это описание диагноза пациента или группы пациентов, которые становятся "случаем", примером или моделью, иллюстрирующей какой-то особый клинический компонент, либо в силу обучающего эффекта, либо в силу своей редкости или необычности. Важно, чтобы кейс был основан на текущей трудовой деятельности, пытаюсь воссоздать реальные условия в профессиональной практике врача.

“

*Знаете ли вы, что этот метод был разработан в 1912 году, в Гарвардском университете, для студентов-юристов? Метод кейсов заключался в представлении реальных сложных ситуаций, чтобы они принимали решения и обосновывали способы их решения. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете”*

Эффективность метода обосновывается четырьмя ключевыми достижениями:

1. Студенты, которые следуют этому методу, не только добиваются усвоения знаний, но и развивают свои умственные способности с помощью упражнений по оценке реальных ситуаций и применению своих знаний.
2. Обучение прочно опирается на практические навыки, что позволяет студенту лучше интегрироваться в реальный мир.
3. Усвоение идей и концепций становится проще и эффективнее благодаря использованию ситуаций, возникших в реальности.
4. Ощущение эффективности затраченных усилий становится очень важным стимулом для студентов, что приводит к повышению интереса к учебе и увеличению времени посвященному на работу над курсом.



## Методология Relearning

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: Relearning.

*Профессионал будет учиться на основе реальных случаев и разрешения сложных ситуаций в смоделированных учебных условиях. Эти симуляции разработаны с использованием самого современного программного обеспечения для полного погружения в процесс обучения.*



Находясь в авангарде мировой педагогики, методика Relearning сумела повысить общий уровень удовлетворенности специалистов, завершивших обучение, по отношению к показателям качества лучшего онлайн-университета (Колумбийский университет).

С помощью этой методики мы с беспрецедентным успехом обучили более 250 000 врачей по всем клиническим специальностям, независимо от хирургической нагрузки. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

*Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.*

В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу.

Общий балл квалификации по нашей системе обучения составляет 8.01, что соответствует самым высоким международным стандартам.



В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



#### Учебный материал

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



#### Хирургические техники и процедуры на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым медицинским технологиям. Все с максимальной тщательностью, объяснено и подробно описано самими преподавателями для усовершенствования усвоения и понимания материалов. И самое главное, вы можете смотреть их столько раз, сколько захотите.



#### Интерактивные конспекты

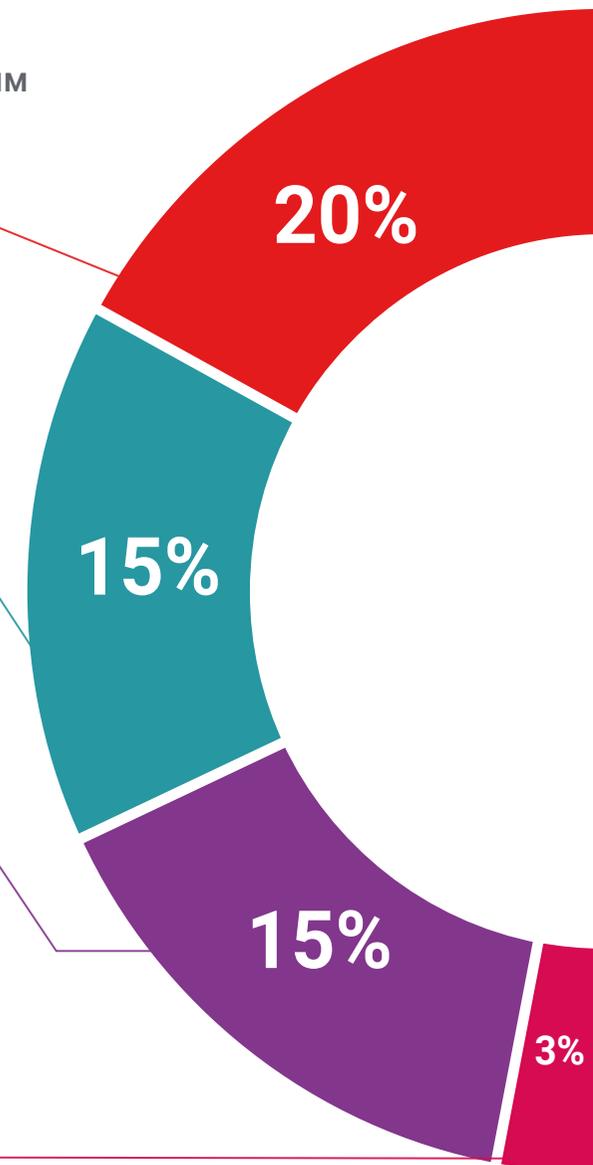
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



#### Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





#### Анализ кейсов, разработанных и объясненных экспертами

Эффективное обучение обязательно должно быть контекстным. Поэтому мы представим вам реальные кейсы, в которых эксперт проведет вас от оказания первичного осмотра до разработки схемы лечения: понятный и прямой способ достичь наивысшей степени понимания материала.



#### Тестирование и повторное тестирование

На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



#### Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе стороннего экспертного наблюдения: так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



#### Краткие руководства к действию

TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



07

# Квалификация

Специализированная магистратура в области спортивного питания гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома об окончании Специализированной магистратуры, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

*Успешно пройдите эту программу и получите университетский диплом без хлопот, связанных с поездками и оформлением документов”*



Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Технологии

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

**Специализированная  
магистратура**

Спортивное питание

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

# Специализированная магистратура Спортивное питание

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет