

Специализированная магистратура

Лечебное спортивное питание

Одобрено NBA:





Специализированная магистратура Лечебное спортивное питание

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/medicine/professional-master-degree/master-therapeutic-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

В настоящее время врачам необходимо иметь глубокие знания в области питания и постоянно обновлять их, чтобы иметь возможность давать правильные рекомендации и при необходимости направлять своих пациентов. С этой интенсивной подготовкой вы получите знания и навыки, необходимые для внесения изменений в питание, которые окажут реальное положительное влияние на спортсменов, в соответствии с каждой клинической ситуацией.



“

Роль врачей в области спорта является основополагающей при консультировании по вопросам питания людей, которые хотят улучшить свое здоровье и заниматься каким-либо видом физической активности”

Медицинские работники должны обновлять свои знания в области питания для выработки оптимальных диетических рекомендаций, направленных на профилактику заболеваний и поддержание оптимального здоровья у спортсменов при особых условиях. Правильный выбор продуктов питания, установление разнообразного, сбалансированного питания в достаточном количестве позволит правильно развивать личность.

Специализированная магистратура имеет мультимедийное содержание, способствующее усвоению преподаваемых знаний, разработанное с использованием новейших образовательных технологий. В то же время это позволит студенту обучаться контекстуально и в условиях симуляционной среды, которая обеспечивает обучение, ориентированное на решение реальных проблем.

Данная Специализированная магистратура фокусируется на аспектах, менее изученных во время обучения в университете, позволяя расширить необходимые знания, чтобы охватить широкий круг возможных спортсменов, а также удовлетворить их потребности в питании. В этой программе работает преподавательский состав из выдающихся профессионалов самого высокого уровня, тесно связанных со спортивной диетологией, возглавляющих направления исследований и полевых работ, а также признанных специалистов из ведущих сообществ и престижных университетов.

Поскольку эта программа проходит в онлайн-формате, студенты не ограничены фиксированным расписанием или необходимостью перемещаться физически в другое место, а могут получить доступ к материалам в любое время суток, совмещая свою профессиональную или личную жизнь с учебой.

Данная **Специализированная магистратура в области Лечебное спортивное питание** 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



Погрузитесь в изучение этой комплексной программы и улучшите ваши навыки в области консультаций по питанию для спортсменов”

“

Данная Специализированная магистратура станет лучшим вложением средств при выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления ваших знаний в области лечебного спортивного питания, вы получите диплом TESH"

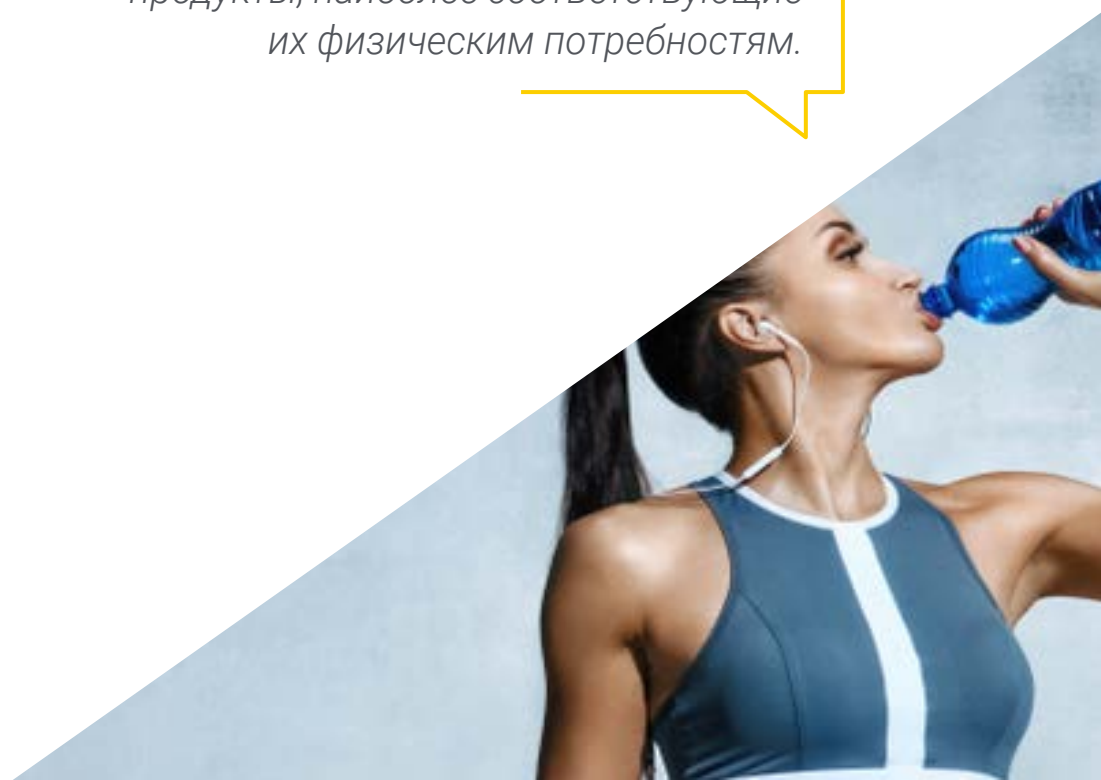
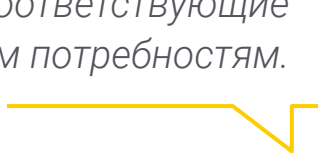
В преподавательский состав программы входят профессионалы медицины, которые привносят свой опыт работы в эту программу, а также признанные специалисты, принадлежащие к ведущим научным сообществам и престижным университетам.

Мультимедийное содержание, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит профессионалам проходить обучение в симулированной среде, обеспечивающий иммерсивный учебный процесс, основанный на реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалисты должны пытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом им поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и опытными экспертами в области спортивного питания.

Данная Специализированная магистратура позволит вам пройти обучение в симулированных условиях, которые обеспечивают иммерсивный учебный процесс, позволяющий проходить обучение в реальных ситуациях.

Вы научитесь составлять наиболее подходящие диеты для каждого типа спортсменов и рекомендовать продукты, наиболее соответствующие их физическим потребностям.



02

Цели

Основной целью программы является развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалисты освоили изучение лечебного спортивного питания на практическом и строгом уровне.



“

После прохождения этой программы вы с уверенностью сможете заниматься повседневной практикой, повышая вашу профессиональную квалификацию и обеспечивая личностный рост”



Общие цели

- ♦ Овладеть передовыми знаниями о планировании питания профессиональных и непрофессиональных спортсменов, чтобы обеспечить им здоровую физическую нагрузку
- ♦ Руководить развитием инициативы и предприимчивости для создания проектов, связанных с питанием при занятиях физической культурой и спортом, и способствовать этому развитию
- ♦ Научиться внедрять различные научные достижения в свою профессиональную сферу
- ♦ Научиться работать в междисциплинарной среде
- ♦ Хорошо понимать контекст, в котором развивается сфера специализации
- ♦ Овладеть передовыми навыками выявления возможных признаков изменения питания, связанных со спортивными тренировками
- ♦ Приобрести необходимые навыки в процессе преподавания-обучения, чтобы получить возможность продолжать подготовку и обучение в области спортивной диетологии, как через контакты, установленные с преподавателями и специалистами магистратуры, так и самостоятельно
- ♦ Получить специализацию в области структуры мышечной ткани и ее значения в спорте
- ♦ Ознакомиться с энергетическими и пищевыми потребностями спортсменов в различных физиопатологических ситуациях
- ♦ Получить специализацию в области потребностей в энергии и питании спортсменов в различных ситуациях, зависящих от возраста и пола
- ♦ Получить специализацию в области диетических стратегий для профилактики и лечения травмированных спортсменов
- ♦ Получить специализацию в области энергетических и питательных потребностях спортсменов детского возраста
- ♦ Получить специализацию в области потребностей в энергии и питании паралимпийских спортсменов



Наша цель — достичь успеха в образовании, и помочь вам этого добиться"



Конкретные цели

Модуль 1. Мышечная и метаболическая физиология, связанная с физической нагрузкой

- ◆ Получить знания о строении скелетной мышечной ткани
- ◆ Понимать функционирование скелетной мышечной ткани
- ◆ Глубоко изучить наиболее значимые изменения, которые происходят у спортсменов
- ◆ Глубоко изучить механизмы выработки энергии в зависимости от типа выполняемых упражнений
- ◆ Глубоко изучить различные энергетические системы, составляющие энергетический метаболизм мышц

Модуль 2. Оценка состояния спортсмена в разные периоды сезона

- ◆ Интерпретировать биохимию для выявления недостаточности питания или состояния перетренированности
- ◆ Изучить различные методы определения состава тела, чтобы оптимизировать вес и процент жира, соответствующий конкретному виду спорта
- ◆ Научиться проводить мониторинг спортсмена в течение всего сезона
- ◆ Планировать сезонные периоды в соответствии с их требованиями

Модуль 3. Водные виды спорта

- ◆ Получить глубокие знания о самых важных характеристиках основных видов водного спорта
- ◆ Понимать потребности и требования спортивной деятельности в водной среде
- ◆ Различать потребности в питании для различных видов водного спорта

Модуль 4. Неблагоприятные условия

- ♦ Различать основные ограничения спортивной производительности, вызванные климатом
- ♦ Разработать план акклиматизации в соответствии с конкретной ситуацией
- ♦ Расширить знания о физиологических адаптациях, связанных с высотой
- ♦ Разработать правильные индивидуальные рекомендации по поддержанию гидратации в соответствии с климатом

Модуль 5. Спорт по весовым категориям

- ♦ Установить различные характеристики и потребности в спорте по весовым категориям
- ♦ Понимать стратегии питания при подготовке спортсмена к соревнованиям
- ♦ Оптимизировать улучшение состава тела с помощью нутритивной поддержки

Модуль 6. Вегетарианство и веганство

- ♦ Провести различие между спортсменами-вегетарианцами
- ♦ Знать основные допущенные ошибки
- ♦ Уметь справляться с дефицитом питательных веществ, который наблюдается у спортсменов
- ♦ Овладеть 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. Период травмирования

- ◆ Определить различные фазы травмы
- ◆ Помогать в предотвращении травм
- ◆ Улучшать прогноз травмы
- ◆ Разработать стратегию питания в соответствии с новыми потребностями в питании, которые появляются в период травмы

Модуль 9. Параспортсмены

- ◆ Глубоко изучить различия между разными категориями параспортсменов и их физиолого-метаболические ограничения
- ◆ Определить потребности в питании различных параспортсменов, чтобы составить точный план питания
- ◆ Углубить знания, необходимые для установления взаимодействия между приемом препаратов у этих спортсменов и питательными веществами, чтобы избежать их дефицита
- ◆ Понять состав тела параспортсменов в их различных спортивных категориях
- ◆ Применять современные научные данные о пищевых эргогенических средствах

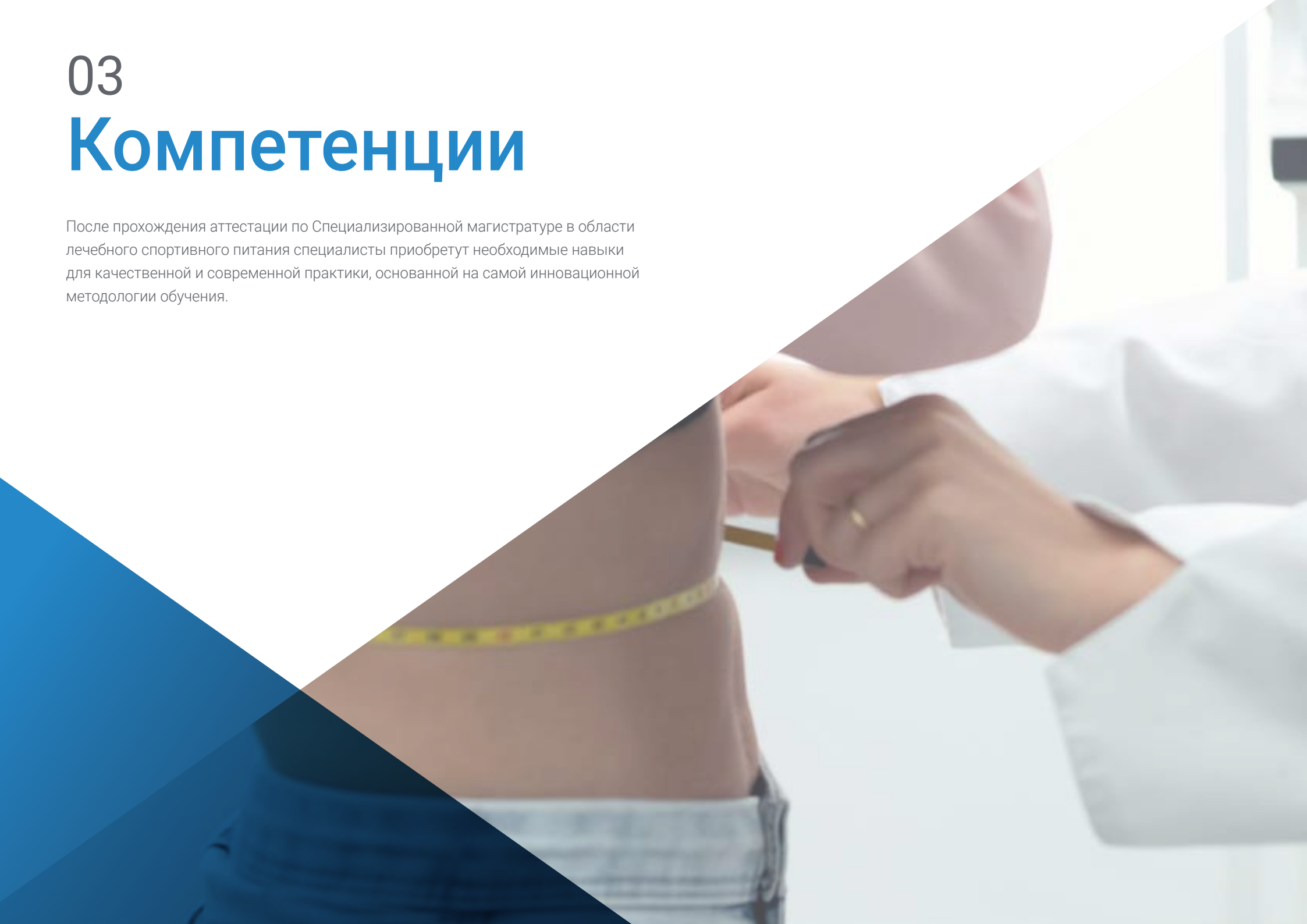
Модуль 10. Спортсмен с диабетом 1 типа

- ◆ Установить физиологический и биохимический механизм развития диабета как в состоянии покоя, так и во время физической нагрузки
- ◆ Углубиться в изучение различных видов инсулина и лекарств, используемых диабетиками
- ◆ Оценить потребности в питании людей с диабетом как в повседневной жизни, так и во время физических упражнений для улучшения их здоровья
- ◆ Расширить знания, необходимые для планирования питания спортсменов с диабетом в различных дисциплинах, с целью улучшения их здоровья и спортивной производительности
- ◆ Определить текущее состояние актуальных данных по эргогенным средствам для диабетиков

03

Компетенции

После прохождения аттестации по Специализированной магистратуре в области лечебного спортивного питания специалисты приобретут необходимые навыки для качественной и современной практики, основанной на самой инновационной методологии обучения.



“

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



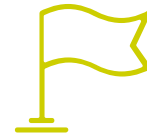
Общие профессиональные навыки

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

“

Это уникальная специализация, которая позволит вам получить превосходную подготовку для развития в этой высококонкурентной области”





Профессиональные навыки

- ◆ Руководить развитием инициативы и предприимчивости для создания проектов, связанных с питанием при физических нагрузках и занятиях спортом, и способствовать этому развитию
- ◆ Владеть передовыми навыками выявления возможных признаков изменения питания, связанных со спортивными тренировками
- ◆ Получить специализацию в области структуры мышечной ткани и ее значения в спорте
- ◆ Знать энергетические и пищевые потребности спортсменов в различных физиопатологических ситуациях
- ◆ Специализироваться на потребностях в энергии и питании детей-спортсменов
- ◆ Специализироваться на потребностях в энергии и питании паралимпийских спортсменов

04

Руководство курса

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 студентам улучшить свою карьеру. Для этого они разработали данную Специализированную магистратуру в соответствии с последними достижениями в данной области, позволяя специалистам проходить подготовку и увеличивать свои компетенции в этом секторе.





“

Учитесь у лучших профессионалов
и пополняйте их ряды”

Приглашенный международный руководитель

Джейми Микс на протяжении всей своей карьеры демонстрировал преданность **спортивному питанию**. Окончив Университет штата Луизиана по специальности "Спортивное питание", она быстро стала известной. Ее талант и преданность делу были признаны, когда она получила престижную награду "Молодой диетолог года" от Ассоциации диетологов Луизианы, и это достижение стало началом успешной карьеры.

Получив степень бакалавра, Джейми Микс продолжил образование в Университете Арканзаса, где она прошла стажировку по **диетологии**. Затем она получила степень магистра кинезиологии с концентрацией на **физиологии упражнений** в Университете штата Луизиана. Ее страсть к помощи спортсменам в раскрытии их полного потенциала и неустанное стремление к совершенству делают ее ведущей фигурой в сообществе спортсменов и диетологов.

Глубокие знания в этой области привели ее к тому, что она стала первым **директором по спортивному питанию** в истории спортивного факультета Университета штата Луизиана. Там она разработала инновационные программы для удовлетворения диетических потребностей спортсменов и просвещения их о важности **правильного питания для достижения оптимальных результатов**.

Впоследствии она занимала должность **директора по спортивному питанию** в команде NFL New Orleans Saints. В этой должности она занимается тем, что обеспечивает профессиональным игрокам наилучшее питание, тесно сотрудничая с тренерами, инструкторами и медицинским персоналом для оптимизации индивидуальных показателей и здоровья.

Джейми Микс считается настоящим лидером в своей области, она является активным членом нескольких профессиональных ассоциаций и участвует в развитии спортивного питания на национальном уровне. В этой связи она также является членом **Академии питания и диетологии** и Ассоциации дипломированных и профессиональных спортивных диетологов.



Г-жа. Микс, Джейми

- Директор по спортивному питанию, NFL New Orleans Saints, Луизиана, США
 - Координатор спортивного питания в Университете штата Луизиана
 - Зарегистрированный диетолог в Академии питания и диетологии
 - Сертифицированный специалист по спортивной диетологии
 - Степень магистра в области кинезиологии со специализацией в физиологии упражнений, Университет штата Луизиана
 - Степень бакалавра наук по диетологии в Университете штата Луизиана
- Член:
- Ассоциация диетологов Луизианы
 - Ассоциация спортивных диетологов колледжей и профессионалов
 - Группа диетологов по спортивному питанию для сердечно-сосудистых и оздоровительных заболеваний

“

Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”

Руководство



Д-р Маруэнда Эрнандес, Хавьер

- ♦ Специалист по питанию в профессиональных футбольных клубах
- ♦ Руководитель отдела спортивного питания в Albacete Balompié
- ♦ Руководитель направления спортивного питания футбольного клуба UCAM Murcia
- ♦ Научный консультант в компании Nutrium
- ♦ Консультант по питанию в Centro Impulso
- ♦ Преподаватель и координатор курсов последипломного образования
- ♦ Доктор в области питания и безопасности пищевых продуктов (UCAM)
- ♦ Степень бакалавра в области питания и диетологии (Католический университет Сан-Антонио в Мурсии (UCAM))
- ♦ Степень магистра в области клинического питания (Католический университет Сан-Антонио в Мурсии (UCAM))
- ♦ Член Испанской академии питания и диетологии

Преподаватели

Д-р Аркуса Саура, Рауль

- ♦ Диетолог в профессиональном футбольном клубе Club Deportivo Castellón
- ♦ Диетолог в нескольких полупрофессиональных клубах Castellón
- ♦ Научный сотрудник Католического университета Мурсии
- ♦ Преподаватель бакалавриата и магистратуры в университете
- ♦ Степень бакалавра в области питания человека и диетологии
- ♦ Официальная степень магистра в области питания при физической активности и спорте

Д-р Монтойя Кастаньо, Йохана

- ♦ Спортивный диетолог
- ♦ Диетолог в Министерстве спорта Колумбии
- ♦ Научный консультант в Bionutrition Medellin
- ♦ Преподаватель на учебных курсах по спортивному питанию и в университетах
- ♦ Специалист по питанию, Университет Антиокии
- ♦ Степень магистра в области питания при физической активности и спорте (Католический университет Сан-Антонио в Мурсии (UCAM))



Д-р Рамирес Мунуэра, Марта

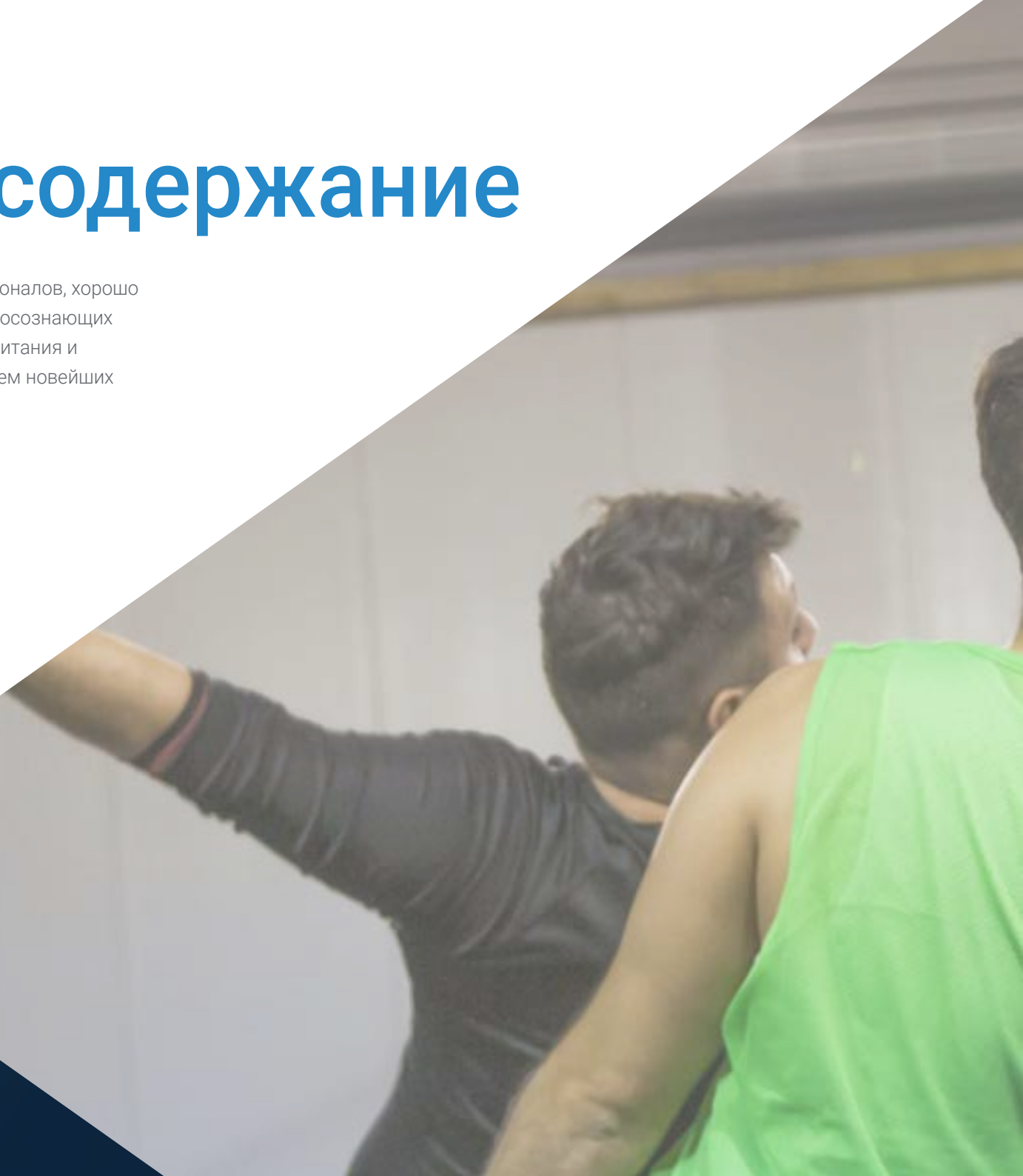
- ◆ Спортивный диетолог, эксперт в области силовых видов спорта.
- ◆ Диетолог в M10 Health and Fitness
- ◆ Диетолог в Mario Ortiz Nutrition
- ◆ Преподаватель курсов и семинаров по спортивному питанию
- ◆ Спикер на конференциях и семинарах по спортивному питанию
- ◆ Степень бакалавра в области питания и диетологии (Католический университет Сан-Антонио в Мурсии (UCAM))
- ◆ Степень магистра в области питания при физической активности и спорте (Католический университет Сан-Антонио в Мурсии (UCAM))

“*Питание и спорт должны быть связаны друг с другом, поскольку важно, чтобы спортсмен правильно питался для улучшения своих результатов”*

05

Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, хорошо понимающих значение обучения для повседневной практики, осознающих важность актуальности образования в области спортивного питания и стремящихся к качественному преподаванию с использованием новейших образовательных технологий.





“

Данная Специализированная магистратура в области лечебного спортивного питания содержит самую полную и современную научную программу на рынке”

Модуль 1. Мышечная и метаболическая физиология, связанная с физическими упражнениями

- 1.1. Сердечно-сосудистые адаптации, связанные с физическими упражнениями
 - 1.1.1. Увеличение ударного объема
 - 1.1.2. Снижение частоты сердечных сокращений
- 1.2. Адаптивные реакции респираторной системы, связанные с физическими упражнениями
 - 1.2.1. Изменения дыхательного объема
 - 1.2.2. Изменения потребления кислорода
- 1.3. Гормональные адаптации, связанные с физическими упражнениями
 - 1.3.1. Кортизол
 - 1.3.2. Тестостерон
- 1.4. Структура мышц и типы мышечных волокон
 - 1.4.1. Мышечное волокно
 - 1.4.2. Мышечные волокна I типа
 - 1.4.3. Мышечные волокна II типа
- 1.5. Концепция молочного порога
- 1.6. АТФ и метаболизм фосфагенов
 - 1.6.1. Метаболические пути ресинтеза АТФ во время физических упражнений
 - 1.6.2. Метаболизм фосфагена
- 1.7. Углеводный обмен
 - 1.7.1. Мобилизация углеводов во время физических упражнений
 - 1.7.2. Типы гликолиза
- 1.8. Липидный метаболизм
 - 1.8.1. Липолиз
 - 1.8.2. Окисление жира во время физических упражнений
 - 1.8.3. Кетоновые тела
- 1.9. Белковый обмен
 - 1.9.1. Метаболизм аммония
 - 1.9.2. Окисление аминокислот
- 1.10. Смешанная биоэнергетика мышечных волокон
 - 1.10.1. Источники энергии и их связь с физическими упражнениями
 - 1.10.2. Факторы, определяющие использование того или иного источника энергии во время физических нагрузок



Модуль 2. Оценка состояния спортсмена в разные периоды сезона

- 2.1. Биохимическая оценка
 - 2.1.1. Гемограмма
 - 2.1.2. Маркеры чрезмерной тренировки
- 2.2. Антропометрическая оценка
 - 2.2.1. Состав тела
 - 2.2.2. ISAK
- 2.3. Предсезонный период
 - 2.3.1. Высокая загруженность
 - 2.3.2. Обеспечить потребление калорий и белка
- 2.4. Сезон соревнований
 - 2.4.1. Спортивные показатели
 - 2.4.2. Восстановление между соревнованиями
- 2.5. Переходный период
 - 2.5.1. Период профессиональной деятельности
 - 2.5.2. Изменения в составе тела
- 2.6. Путешествия
 - 2.6.1. Турниры в течение сезона
 - 2.6.2. Турниры вне сезона (мировые, и европейские чемпионаты, Олимпийские игры)
- 2.7. Мониторинг спортсменов
 - 2.7.1. Исходное состояние спортсмена
 - 2.7.2. Изменения в течение сезона
- 2.8. Расчет нормы потоотделения
 - 2.8.1. Потеря воды
 - 2.8.2. Протокол расчета
- 2.9. Многопрофильная работа
 - 2.9.1. Роль диетолога в жизни спортсмена
 - 2.9.2. Связь с остальными категориями
- 2.10. Допинг
 - 2.10.1. Список ВАДА
 - 2.10.2. Антидопинговые тесты

Модуль 3. Водный спорт

- 3.1. История водного спорта
 - 3.1.1. Олимпийские игры и крупные турниры
 - 3.1.2. Водные виды спорта на сегодняшний день
- 3.2. Ограничения производительности
 - 3.2.1. Водные виды спорта (плавание, водное поло и т.д.)
 - 3.2.2. Водные виды спорта (серфинг, парусный спорт, гребля на каноэ и т.д.)
- 3.3. Основные характеристики водных видов спорта
 - 3.3.1. Водные виды спорта (плавание, водное поло и т.д.)
 - 3.3.2. Водные виды спорта (серфинг, парусный спорт, гребля на каноэ и т.д.)
- 3.4. Физиология водных видов спорта
 - 3.4.1. Энергетический метаболизм
 - 3.4.2. Биотип спортсмена
- 3.5. Тренировки
 - 3.5.1. Сила
 - 3.5.2. Сопротивление
- 3.6. Состав тела
 - 3.6.1. Плавание
 - 3.6.2. Водное поло
- 3.7. Подготовка к соревнованиям
 - 3.7.1. За 3 часа
 - 3.7.2. За 1 час
- 3.8. Подготовка к соревнованиям
 - 3.8.1. Углеводы
 - 3.8.2. Гидратация
- 3.9. После соревнований
 - 3.9.1. Гидратация
 - 3.9.2. Белок
- 3.10. Эргогенные пищевые добавки
 - 3.10.1. Креатин
 - 3.10.2. Кофеин

Модуль 4. Неблагоприятные условия

- 4.1. История спорта в экстремальных условиях
 - 4.1.1. Зимние соревнования в истории
 - 4.1.2. Соревнования в жарких условиях в наши дни
- 4.2. Ограничения производительности в условиях жаркого климата
 - 4.2.1. Обезвоживание
 - 4.2.2. Усталость
- 4.3. Основные характеристики в жарком климате
 - 4.3.1. Высокая температура и влажность
 - 4.3.2. Акклиматизация
- 4.4. Питание и гидратация в жарком климате
 - 4.4.1. Гидратация и электролиты
 - 4.4.2. Углеводы
- 4.5. Ограничения производительности в холодном климате
 - 4.5.1. Усталость
 - 4.5.2. Многослойная одежда
- 4.6. Основные характеристики в холодном климате
 - 4.6.1. Экстремальный холод
 - 4.6.2. Низкое значение $\dot{V}O_2 \max$
- 4.7. Питание и гидратация в холодном климате
 - 4.7.1. Гидратация
 - 4.7.2. Углеводы

Модуль 5. Спорт по весовым категориям

- 5.1. Характеристика основных видов спорта по весовым категориям
 - 5.1.1. Положение
 - 5.1.2. Категории
- 5.2. Программа сезона
 - 5.2.1. Соревнования
 - 5.2.2. Макроцикл
- 5.3. Состав тела
 - 5.3.1. Боевые виды спорта
 - 5.3.2. Тяжелая атлетика

- 5.4. Этапы набора мышечной массы
 - 5.4.1. Процент жира в организме
 - 5.4.2. Программирование
- 5.5. Определяющие этапы
 - 5.5.1. Углеводы
 - 5.5.2. Белок
- 5.6. Подготовка к соревнованиям
 - 5.6.1. Peek weak
 - 5.6.2. До взвешивания
- 5.7. Подготовка к соревнованиям
 - 5.7.1. Практические применения
 - 5.7.2. Тайминг
- 5.8. После соревнований
 - 5.8.1. Гидратация
 - 5.8.2. Белок
- 5.9. Эргогенные пищевые добавки
 - 5.9.1. Креатин
 - 5.9.2. Сывороточный протеин

Модуль 6. Вегетарианство и веганство

- 6.1. Вегетарианство и веганство в истории спорта
 - 6.1.1. Начало веганства в спорте
 - 6.1.2. Спортсмены-вегетарианцы сегодня
- 6.2. Различные типы натуропатических 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. Веганское питание vs. Всеядное питание
 - 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. Расстройства пищевого поведения (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. Процент 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. Период травмирования

- 8.1. Введение
- 8.2. Профилактика травматизма у спортсменов
 - 8.2.1. Относительная энергообеспеченность в спорте
 - 8.2.2. Здоровье полости рта и последствия травм
 - 8.2.3. Усталость, питание и травмы
 - 8.2.4. Сон, питание и травмы
- 8.3. Фазы травмы
 - 8.3.1. Фаза иммобилизации. Воспаление и изменения, происходящие во время этой фазы
 - 8.3.2. Возвращение фазы активности
- 8.4. Потребление энергии в период травмы

- 8.5. Потребление макронутриентов в период травмы
 - 8.5.1. Потребление углеводов
 - 8.5.2. Потребление жиров
 - 8.5.3. Потребление белка
 - 8.6. Потребление микронутриентов, представляющих особый интерес во время травмы
 - 8.7. Спортивные добавки с показаниями в период травмы
 - 8.7.1. Креатин
 - 8.7.2. Омега 3
 - 8.7.3. Прочее
 - 8.8. Травмы сухожилий и связок
 - 8.8.1. Введение в травмы сухожилий и связок. Структура сухожилий
 - 8.8.2. Могут ли помочь коллаген, желатин и витамин С?
 - 8.8.3. Другие питательные вещества, участвующие в синтезе коллагена
 - 8.9. Возвращение к соревнованиям
 - 8.9.1. Рекомендации по питанию при возвращении к соревнованиям
 - 8.10. Интересные примеры из научной литературы о травмах
- 9.4. Проблемы с питанием у различных категорий параспортсменов в зависимости от патологии или аномалии
 - 9.4.1. Травмы спинного мозга
 - 9.4.2. Церебральный паралич и приобретенные черепно-мозговые травмы
 - 9.4.3. Ампутация
 - 9.4.4. Нарушение зрения и слуха
 - 9.4.5. Нарушения интеллекта
 - 9.5. Планирование питания у параспортсменов с травмой спинного мозга и церебральным параличом и приобретенной черепно-мозговой травмой
 - 9.5.1. Требования к питанию (макро- и микроэлементы)
 - 9.5.2. Потоотделение и замена жидкости во время физических упражнений
 - 9.6. Планирование питания для параспортивных ампутантов
 - 9.6.1. Энергетические требования
 - 9.6.2. Макронутриенты
 - 9.6.3. Терморегуляция и гидратация
 - 9.6.4. Вопросы питания при протезировании
 - 9.7. Проблемы планирования и питания у параспортсменов с нарушением зрения и слуха и интеллектуальными нарушениями
 - 9.7.1. Проблемы спортивного питания при нарушении зрения: пигментный ретинит, диабетическая ретинопатия, альбинизм, болезнь Штаргардта и патологии слуха
 - 9.7.2. Проблемы спортивного питания при интеллектуальных нарушениях: синдром Дауна, аутизм и синдром синдрома ломкой Аспергера и фенилкетонурия
 - 9.8. Параметры телосложения у параспортсменов
 - 9.8.1. Методы измерения
 - 9.8.2. Факторы, влияющие на надежность различных методов измерения
 - 9.9. Фармакология и взаимодействие питательных веществ
 - 9.9.1. Различные виды лекарственных препаратов, принимаемых параспортсменами
 - 9.9.2. Дефицит микроэлементов у параспортсменов
 - 9.10. Эргогенные пищевые добавки
 - 9.10.1. Потенциально полезные добавки для параспортсменов
 - 9.10.2. Негативные последствия для здоровья и проблемы с отравлением и допингом из-за приема эргогенных средств

Модуль 9. Параспортсмены



Модуль 10. Спортсмен с диабетом 1 типа

- 10.1. Понимание диабета и его патологии
 - 10.1.1. Заболеваемость диабетом
 - 10.1.2. Патофизиология диабета
 - 10.1.3. Последствия диабета
- 10.2. Физиология физических упражнений у людей с диабетом
 - 10.2.1. Максимальные, субмаксимальные физические нагрузки и мышечный метаболизм во время тренировки
 - 10.2.2. Метаболические различия во время физических упражнений у людей с диабетом
- 10.3. Физические упражнения у людей с диабетом 1 типа
 - 10.3.1. Гипогликемия, гипергликемия и корректировка управления питанием
 - 10.3.2. Время выполнения упражнений и потребление углеводов
- 10.4. Физические упражнения у людей с диабетом 2 типа. Контроль уровня глюкозы в крови
 - 10.4.1. Риски физической активности у людей с диабетом 2 типа
 - 10.4.2. Преимущества физических упражнений для людей с диабетом 2 типа
- 10.5. Физические упражнения у детей и подростков с диабетом
 - 10.5.1. Метаболические эффекты физических упражнений
 - 10.5.2. Меры предосторожности во время физических упражнений
- 10.6. Инсулинотерапия и физические упражнения
 - 10.6.1. Инсулиновая инфузионная помпа
 - 10.6.2. Виды инсулина
- 10.7. Стратегии питания во время занятий спортом и физических упражнений при диабете 1 типа
 - 10.7.1. От теории к практике
 - 10.7.2. Потребление углеводов до, во время и после физической нагрузки
 - 10.7.3. Гидратация до, во время и после физической нагрузки
- 10.8. Планирование питания в видах спорта на выносливость
 - 10.8.1. Марафон
 - 10.8.2. Велоспорт
- 10.9. Планирование питания в командных видах спорта
 - 10.9.1. Футбол
 - 10.9.2. Регби
- 10.10. Спортивные добавки и диабет
 - 10.10.1. Потенциально полезные добавки для спортсменов с диабетом

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 запоминания 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, когда вам придется проводить исследование, 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*.



Студент 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, метод *Relearning* сумел повысить общий уровень удовлетворенности специалистов, завершивших обучение, по отношению к показателям качества лучшего онлайн-университета в мире.

С помощью этой методики мы с беспрецедентным успехом обучили более 250000 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

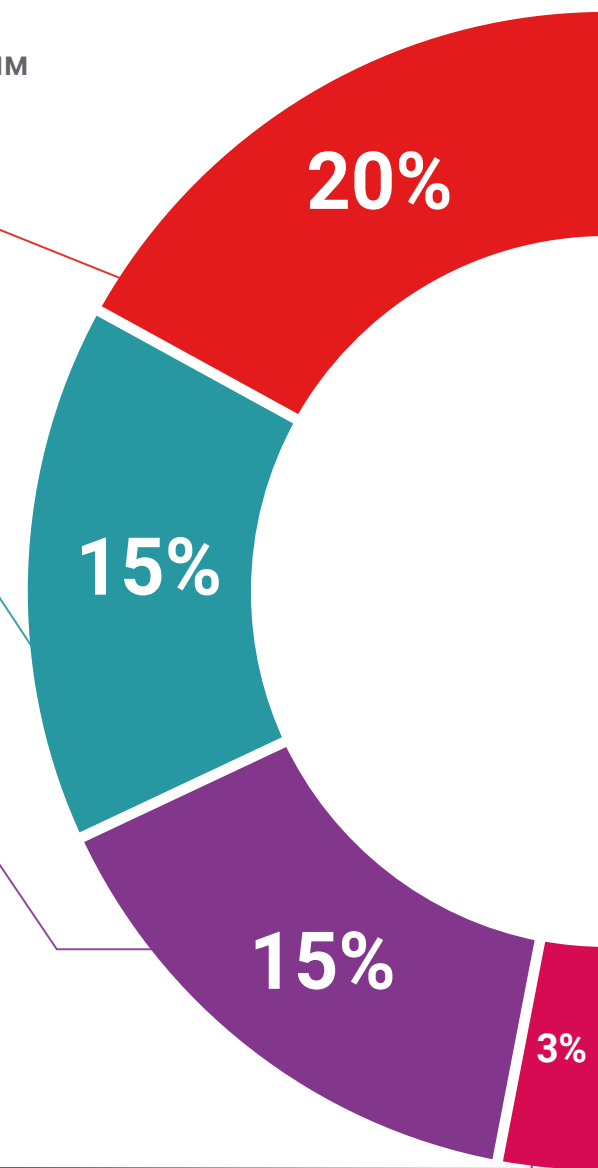
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

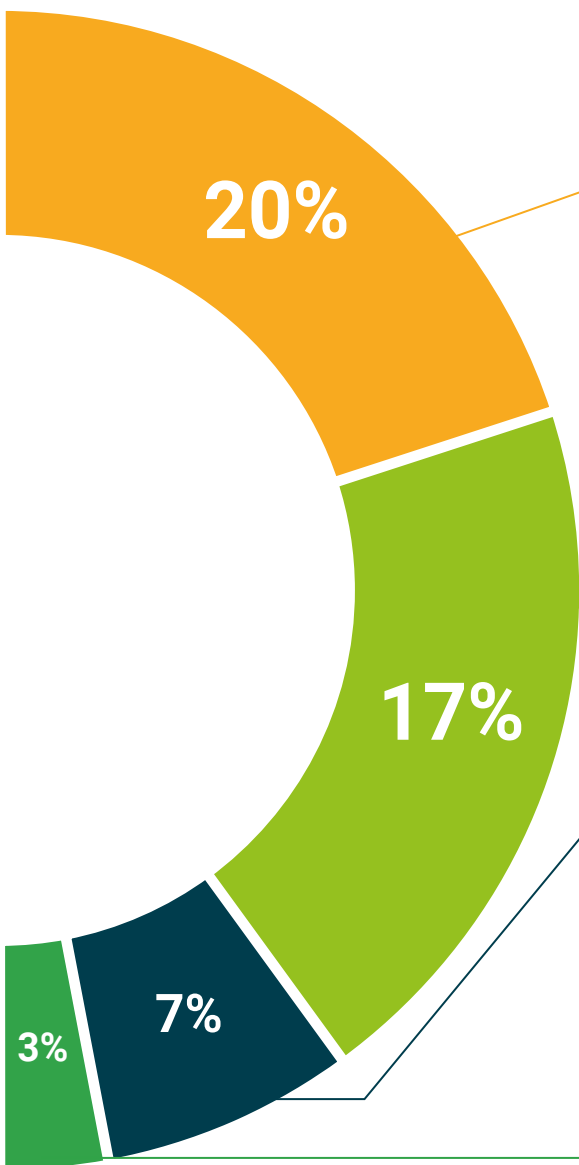
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



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

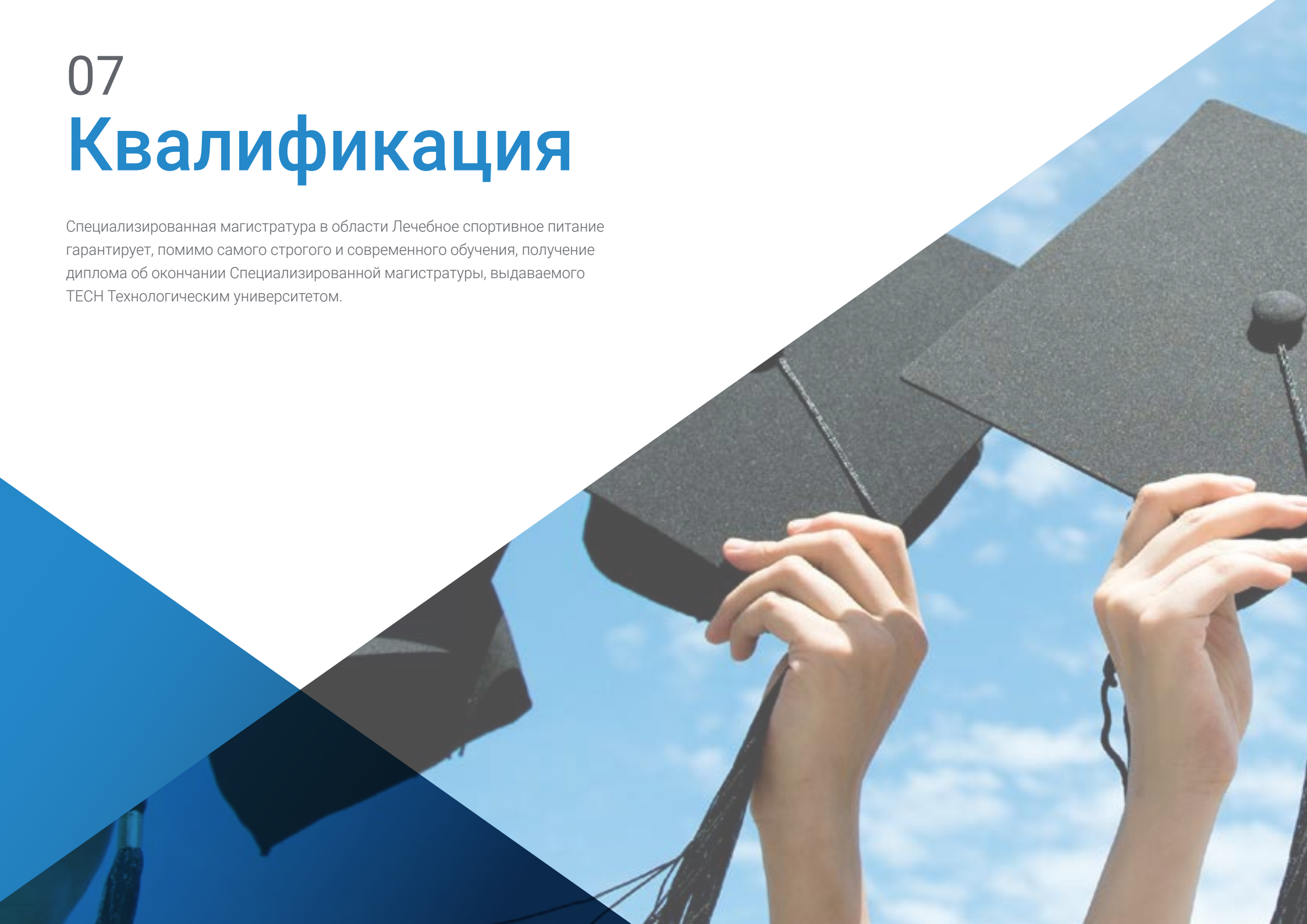
TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



07

Квалификация

Специализированная магистратура в области Лечебное спортивное питание 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”

Данная **Специализированная магистратура в области Лечебное спортивное питание** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом **Специализированной магистратуры**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную в Специализированной магистратуре, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Специализированная магистратура в области Лечебное спортивное питание**

Количество учебных часов: **1500 часов**

Одобрено **NBA**:



*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

**Специализированная
магистратура**

Лечебное спортивное питание

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Специализированная магистратура Лечебное спортивное питание

Одобрено NBA:

