

Профессиональная магистерская специализация Комплексное спортивное питание

Одобрено NBA



tech технологический
университет



tech технологический
университет

Профессиональная магистерская специализация Комплексное спортивное питание

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 2 года
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/pharmacy/advanced-master-degree/advanced-master-degree-comprehensive-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. 22

06

Методология

стр. 32

07

Квалификация

стр. 40

01

Презентация

Современное общество все больше осознает необходимость физических упражнений для улучшения здоровья, поэтому многие люди уже включили спорт в свою жизнь. Однако, лучший способ поддерживать здоровый образ жизни - сочетать физические упражнения со сбалансированной диетой, адаптированной к потребностям каждого человека. Именно здесь в работу вступают фармацевты, поскольку многие обращаются к ним за профессиональными и индивидуальными советами. Эта программа ТЕСН была разработана с учетом распространения консультаций по спортивному питанию, что увеличило спрос на профессионалов, которые ищут высококачественные, полностью современные программы, которые они могут совмещать со своей работой.



“

Продвинутая специализация в области спортивного питания даст фармацевтам возможность предлагать пользователям наиболее подходящие диетические рекомендации с учетом их состояния и физических нагрузок”

В течение рабочего дня к фармацевтам постоянно обращаются по различным вопросам, поскольку люди ищут у них личные, профессиональные и эффективные советы, которые помогают им улучшить свое здоровье. Более того, в последние годы число людей, решивших включить физические упражнения в свою жизнь, растет, во многом благодаря росту культа тела и красоты. Это означает, что все чаще к фармацевтам обращаются за консультациями по этому вопросу, поскольку спорт и питание неразрывно связаны, но при этом данные вопросы должны решаться в соответствии с условиями конкретного человека. Поэтому профессионалы этого сектора ищут высококачественные учебные программы, где они могут найти самую актуальную информацию, которая поможет им улучшить свои знания и, прежде всего, подготовиться к оказанию помощи, которую требуют спортсмены.

TECH, учитывая потребности фармацевтов в академических ресурсах, создал данную Профессиональную магистерскую специализацию, в которой учащиеся найдут все необходимые материалы для расширения своих знаний в области, которая с каждым днем становится все более востребованной и которая будет необходима для предоставления консультаций по питанию, адаптированных к условиям каждого пользователя и его физическим упражнениям. Таким образом, правильное питание может помочь восстановить энергозатраты, поэтому диета должна контролироваться специалистом.

В частности, учебный план этой программы дает глобальное представление о спортивном питании, при этом уделяя внимание наиболее важным и инновационным аспектам: невидимой тренировке или соответствующей диете для спортсменов, а также питанию до, во время и после тренировки. Программа также включает информацию о специалистах с различными личными ситуациями и из различных видов спорта, указывая в каждом случае наилучшие диетические рекомендации, с целью предоставить специалисту знания, позволяющие адаптироваться к каждому пользователю в ходе развития своей ежедневной практики.

Одним словом, эта программа станет основополагающей для всех фармацевтов, желающих расширить свою подготовку в этой области простым способом, поскольку она предоставляет им множество дидактических ресурсов, с помощью которых они смогут закрепить свои знания и, прежде всего, глубоко и полно изучить область, которая будет иметь значение в их повседневной практике. Данная высококласная специализация будет достигнута благодаря интенсивной программе, которая преподается в полностью цифровом формате, что поможет студентам лучше организовать свое учебное время и остальные повседневные обязанности, избегая возможного переезда в академический центр. Таким образом, студент сам определяет, где и когда ему учиться.

Данная **Профессиональная магистерская специализация в области комплексного спортивного питания** содержит самую полную и современную программу в университете. Основными особенностями обучения являются:

- ◆ Новейшие технологии в программном обеспечении для дистанционного обучения
- ◆ Максимально наглядная система обучения с большим количеством графических изображений и схем, созданных для максимально легкого понимания и запоминания
- ◆ Разбор практических кейсов, представленных практикующими экспертами
- ◆ Современные интерактивные видеосистемы
- ◆ Дистанционное практическое обучение
- ◆ Постоянное обновление существующих и введение новых методик образования
- ◆ Саморегулируемое обучение: абсолютная совместимость с другими обязанностями
- ◆ Практические упражнения для самооценки и проверки усвоения полученных знаний
- ◆ Группы для поддержки и форумы для общения студентов между собой: вопросы к эксперту, дискуссии и форумы для обмена знаниями
- ◆ Общение с преподавателем и индивидуальная работа с возможностью самоанализа пройденного материала
- ◆ Доступ к учебным материалам с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет
- ◆ Хранящиеся в постоянном доступе учебные материалы



Советы по питанию очень важны в области спорта, так как правильное питание может помочь улучшить физические показатели"

“

Фармацевты, имеющие обширную подготовку в области спортивного питания, смогут давать более индивидуальные советы”

Преподавательский состав этой программы состоит из практикующих специалистов. Таким образом, цель ТЕСН - обеспечить вас обновленными данными в изучении этой программы. Одним из отличительных качеств этой программы является многопрофильная команда профессионалов с образованием и опытом работы в различных сферах, которые преподают теоретические знания, основываясь на собственном опыте.

Все эти знания дополнены эффективной методологией этой Профессиональной магистерской специализации. Таким образом, разработанная многопрофильной командой экспертов в области *электронного обучения*, программа объединяет в себе последние достижения в области образовательных технологий, позволяющих учиться с помощью ряда удобных и универсальных мультимедийных инструментов, которые обеспечат студентам оперативность, необходимую им в процессе обучения.

При разработке этой программы основное внимание уделяется проблемно-ориентированному обучению - подходу, который рассматривает обучение как исключительно практический процесс. Для эффективности дистанционного обучения ТЕСН использует телепрактику. С помощью инновационной интерактивной видеосистемы и системы *Обучения у эксперта* вы сможете получить знания в таком же объеме, как если бы вы обучались непосредственно на занятиях. Концепция, которая позволит вам интегрировать и закрепить обучение более реалистичным и постоянным способом.

Записавшись на эту Профессиональную магистерскую специализацию, вы получите доступ к множеству учебных ресурсов, которые будут необходимы для вашего обучения.

Обучение по самой инновационной методике преподавания на современной академической сцене.



02 Цели

Основная цель данной Профессиональной магистерской специализации от ТЕСН - предоставить фармацевтам самую актуальную информацию о спортивном питании, которая будет необходима для их профессионального развития. Таким образом, по прохождении этой программы студент сможет лучше обслуживать в абсолютно индивидуальном порядке тех пользователей, которые приходят в аптеки за рекомендацией от специалиста, который поможет им следовать соответствующим диетам, адаптированным к их физическому состоянию и потребностям в питании.



“

Достигните своих академических целей в области спортивного питания и станьте более эффективными в своей ежедневной практике”



Общие цели

- ◆ Обновить знания специалиста о новых тенденциях в области питания человека
- ◆ Продвигать стратегии работы, основанные на практическом знании новых тенденций в питании и их применении к спортсменам
- ◆ 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 посредством непрерывного образования и исследований
- ◆ Готовиться к исследованиям пациентов с проблемами питания
- ◆ Владеть передовыми знаниями по планированию питания профессиональных и непрофессиональных спортсменов для выполнения физических упражнений
- ◆ Владеть передовыми знаниями по планированию питания профессиональных спортсменов различных дисциплин для достижения максимальных спортивных результатов
- ◆ Владеть передовыми знаниями по планированию питания профессиональных спортсменов в командных дисциплинах для достижения максимальных спортивных результатов
- ◆ Руководить и способствовать развитию инициативы и предприимчивости для создания проектов, связанных с питанием при занятиях физической культурой и спортом





- ◆ Уметь внедрять различные научные достижения в свою профессиональную сферу
- ◆ Уметь работать в междисциплинарной среде
- ◆ Понимать контекст, в котором развивается изучаемая специализация
- ◆ Владеть передовыми навыками выявления возможных признаков изменения питания, связанных со спортивными тренировками
- ◆ Владеть необходимыми навыками в процессе преподавания-обучения, чтобы иметь возможность продолжать подготовку и обучение в области спортивного питания, как через контакты, установленные с преподавателями и специалистами программы, так и самостоятельно
- ◆ 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 спортсменов в различных ситуациях, зависящих от возраста и пола
- ◆ Специализироваться на диетических стратегиях для профилактики и лечения травмированных спортсменов
- ◆ Специализироваться на энергетических и пищевых потребностях детей, занимающихся спортом
- ◆ Специализироваться на потребностях в энергии и питании паралимпийских спортсменов



Конкретные цели

- ♦ Проанализировать различные методы оценки статуса питания
- ♦ Интерпретировать и интегрировать антропометрические, клинические, биохимические, гематологические, иммунологические и фармакологические данные при оценке питания пациента и его диетотерапии
- ♦ Осуществлять раннее выявление и оценку количественных и качественных отклонений от пищевого баланса вследствие избытка или недостатка
- ♦ Описать состав и полезные свойства новых продуктов питания
- ♦ Объяснить различные методы и продукты базовой и расширенной нутритивной поддержки, связанные со спортивным питанием
- ♦ Определить правильное использование эргогенных вспомогательных средств
- ♦ Определить психологические расстройства, связанные со спортом и питанием
- ♦ 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
- ♦ Понимать биохимию для выявления дефицита питательных веществ или состояния перетренированности
- ♦ Изучить различные методы определения состава тела, чтобы оптимизировать вес и процент жира, соответствующий конкретному виду спорта
- ♦ Проводить мониторинг спортсмена в течение всего сезона
- ♦ Планировать периоды сезона в соответствии с их требованиями
- ♦ Получить глубокое представление о наиболее важных характеристиках основных видов водного спорта
- ♦ Понимать потребности и требования спортивной деятельности в водной среде
- ♦ Различать потребности в питании для различных видов водного спорта
- ♦ Различать основные ограничения 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
- ♦ 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
- ♦ Установить физиологический и биохимический механизм развития диабета как в состоянии покоя, так и во время физической нагрузки

- ◆ Узнать о том, как действуют различные инсулины или лекарства, используемые 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 для улучшения их здоровья и спортивных результатов
 - ◆ Определить текущее состояние актуальных данных по эргогенным средствам для диабетиков
 - ◆ 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
 - ◆ Установить различные характеристики и потребности в спорте по весовым категориям
 - ◆ Понимать стратегии питания при подготовке спортсмена к соревнованиям
- ◆ Улучшать состав тела с помощью правильного питания
 - ◆ 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
 - ◆ 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



Современная программа для профессионалов, стремящихся к совершенству"

03

Компетенции

Профессиональная магистерская специализация в области комплексного спортивного питания позволит фармацевтам улучшить свою подготовку и навыки в такой актуальной на сегодняшний день области. Таким образом, фармацевты смогут консультировать тех, кто включил физические упражнения в свою жизнь и приходят в аптеки, чтобы получить рекомендации по питанию от профессионалов в этой области. Несомненно, программа, которая внесет изменения в подготовку студентов.



“

Углубитесь в изучение спортивного питания и назначайте диеты в соответствии с физическим состоянием каждого пользователя”



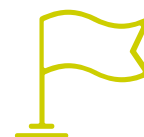
Общие профессиональные навыки

- ◆ Применять новые тенденции в питании при физической активности и спорте для своих пациентов
- ◆ Применять новые тенденции в питании в соответствии с особенностями взрослых людей
- ◆ Исследовать проблемы питания своих пациентов

“

Развивайте необходимые навыки для успешного консультирования по вопросам питания”





Профессиональные навыки

- ◆ Оценить пищевой статус спортсмена
- ◆ Определять проблемы с питанием пользователей и применять наиболее подходящие методы лечения и диеты в каждом конкретном случае
- ◆ Знать состав продуктов питания, определять их назначение и добавлять в рацион питания
- ◆ Обращаться за помощью к 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
- ◆ Руководить и способствовать развитию инициативы и предприимчивости для создания проектов, связанных с питанием при занятиях физической культурой и спортом
- ◆ 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 энергетических и пищевых потребностях детей-спортсменов
- ◆ Специализироваться на потребностях в энергии и питании паралимпийских спортсменов

04

Руководство курса

Данная Профессиональная магистерская специализация в области комплексного спортивного питания объединяет команду преподавателей, состоящую из профессионалов с большим опытом работы и высоким уровнем академической подготовки. Соответственно, это люди, которые заинтересованы в обучении в области спортивного питания и профессионально развиваются в этой сфере. Кроме того, осознавая необходимость предлагать студентам программы высокого качества, преподавательский состав приложил все свои усилия для создания всех учебных материалов для этой программы.



“

Преподавательский состав пользуется большим авторитетом, поэтому он является одним из лучших на международном уровне”

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 Meeks, Jamie

- 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

- ♦ Член Испанской академии питания и диетологии человека
- ♦ Преподаватель и научный сотрудник UCAM
- ♦ Доктор в области питания
- ♦ Степень магистра в области клинического питания
- ♦ Степень в области питания

Преподаватели

Г-н Аркуса, Рауль

- ♦ Степень в области питания человека и диетологии
- ♦ Официальная степень магистра в области питания при физической активности и спорте
- ♦ Антропометрист ISAK уровень 1
- ♦ В настоящее время является доктором на кафедре фармакологии UCAM, занимаясь исследованиями в области питания и окислительного стресса, которые он совмещает с работой в качестве диетолога в составе юношеской команды ФК Кастельон
- ♦ Имеет опыт работы в различных футбольных командах Валенсийского сообщества, а также большой опыт проведения очных клинических консультаций

Г-жа Монтойя Кастаньо, Йохана

- ♦ Специалист по питанию, Университет Антиокии
- ♦ Степень магистра в области питания при физической активности и спорте UCAM
- ♦ Спортивное питание, Университет Барселоны
- ♦ Член сети DBSS, исследователь G-SE Y и научный сотрудник лаборатории по физическим упражнениям и спортивному питанию факультета здоровья и кинезиологии Техасского университета A&M



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»

Г-жа Рамирес, Марта

- ◆ Диплом в области питания и диетологии
- ◆ Официальная степень магистра в области питания при физической активности и спорте
- ◆ Антропометрист ISAK уровень 1
- ◆ Большой профессиональный опыт, как в клинической, так и в спортивной сфере, работает со спортсменами в триатлоне, легкой атлетике, бодибилдинге, CrossFit, пауэрлифтинге и других видах спорта, специализируется на силовых видах спорта
- ◆ Опыт работы в качестве инструктора и спикера, проводящего семинары, курсы, мастер-классы и конференции по спортивному питанию для диетологов-нутрициологов, студентов медицинских вузов и населения в целом, а также непрерывное обучение по вопросам питания и спорта на международных конгрессах, курсах и конференциях

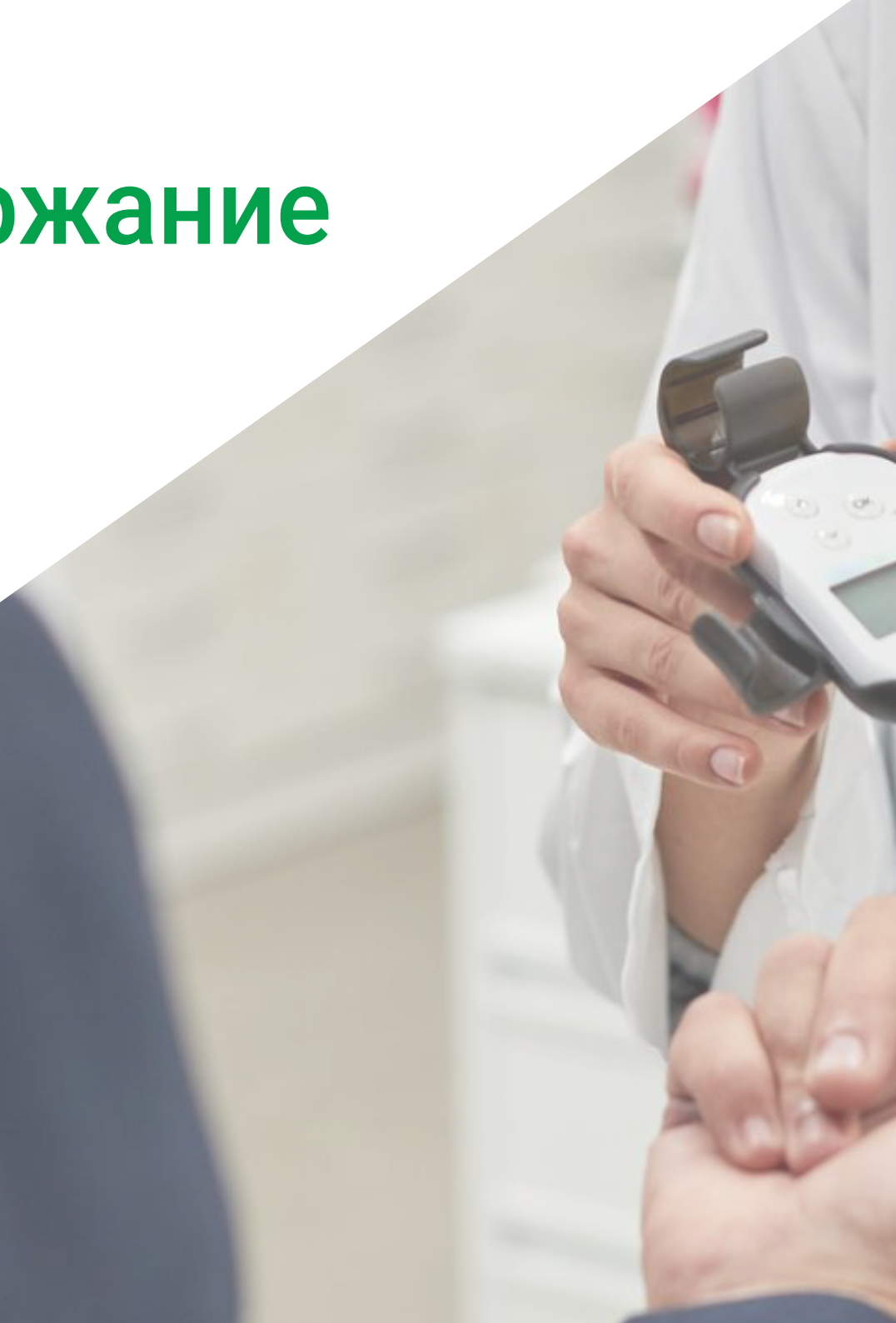
Г-жа Ане Алдалур Манкисидор

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

05

Структура и содержание

Преподаватели данной Профессиональной магистерской специализации в области комплексного питания отобрали самую актуальную информацию в этой области знаний, чтобы облегчить обучение фармацевтов и дать им возможность в рамках одной программы ознакомиться с основными достижениями в этой области. Чтобы улучшить их подготовку, учебный план был построен таким образом, чтобы способствовать пониманию информации, а главная цель - дать возможность фармацевтам за короткий срок сделать огромный шаг в своей карьере.



“

Программа с высоким академическим уровнем, направленная на повышение уровня знаний в востребованной области”

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 симбиотики
 - 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. Аппетит 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 поступления
 - 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

- 4.10. Питание при восстановлении после спортивных травм
- 4.11. Психологические расстройства, связанные с занятиями спортом
 - 4.11.1. Расстройства пищевого поведения: vigoreксия, орторексия, анорексия
 - 4.11.2. Усталость от перенагрузки
 - 4.11.3. Триада женщин-спортсменок
- 4.12. Роль коуча 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. Оценка состояния спортсмена в разные периоды сезона

- 6.1. Биохимическая оценка
 - 6.1.1. Гемограмма
 - 6.1.2. Маркеры чрезмерной тренировки
- 6.2. Антропометрическая оценка
 - 6.2.1. Телосложение
 - 6.2.2. ISAK
- 6.3. Предсезонный период
 - 6.3.1. Высокая загруженность
 - 6.3.2. Обеспечить потребление калорий и белка
- 6.4. Сезон соревнований
 - 6.4.1. Спортивные показатели
 - 6.4.2. Восстановление между соревнованиями
- 6.5. Переходный период
 - 6.5.1. Период праздничных дней
 - 6.5.2. Изменения в составе тела
- 6.6. Путешествия
 - 6.6.1. Турниры в течение сезона
 - 6.6.2. Межсезонные турниры (чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры)

- 6.7. Мониторинг спортсменов
 - 6.7.1. Исходное состояние спортсмена
 - 6.7.2. Изменения в течение сезона
- 6.8. Расчет нормы потоотделения
 - 6.8.1. Потеря воды
 - 6.8.2. Протокол расчета
- 6.9. Многопрофильная работа
 - 6.9.1. Роль диетолога в жизни спортсмена
 - 6.9.2. Связь с остальными категориями
- 6.10. Допинг
 - 6.10.1. Список ВАДА
 - 6.10.2. Антидопинговые тесты

Модуль 7. Водный спорт

- 7.1. История водного спорта
 - 7.1.1. Олимпийские игры и крупные турниры
 - 7.1.2. Водные виды спорта на сегодняшний день
- 7.2. Ограничения производительности
 - 7.2.1. В водных видах спорта (плавание, водное поло и т.д.)
 - 7.2.2. В водных видах спорта (серфинг, парусный спорт, гребля на каноэ и т.д.)
- 7.3. Основные характеристики водных видов спорта
 - 7.3.1. Водные виды спорта (плавание, водное поло и т.д.)
 - 7.3.2. Водные виды спорта (серфинг, парусный спорт, гребля на каноэ и т.д.)
- 7.4. Физиология водных видов спорта
 - 7.4.1. Энергетический метаболизм
 - 7.4.2. Биотип спортсмена
- 7.5. Тренировки
 - 7.5.1. Сила
 - 7.5.2. Сопротивление

- 7.6. Телосложение
 - 7.6.1. Плавание
 - 7.6.2. Водное поло
- 7.7. Подготовка к соревнованиям
 - 7.7.1. За 3 часа
 - 7.7.2. За 1 час
- 7.8. На соревнованиях
 - 7.8.1. Углеводы
 - 7.8.2. Гидратация
- 7.9. После соревнований
 - 7.9.1. Гидратация
 - 7.9.2. Белок
- 7.10. Эргогенные пищевые добавки
 - 7.10.1. Креатин
 - 7.10.2. Кофеин

Модуль 8. Неблагоприятные условия

- 8.1. История спорта в экстремальных условиях
 - 8.1.1. Зимние соревнования в истории
 - 8.1.2. Соревнования в жарких условиях в наши дни
- 8.2. Ограничения производительности в условиях жаркого климата
 - 8.2.1. Обезвоживание
 - 8.2.2. Усталость
- 8.3. Основные характеристики в жарком климате
 - 8.3.1. Высокая температура и влажность
 - 8.3.2. Акклиматизация
- 8.4. Питание и гидратация в жарком климате
 - 8.4.1. Гидратация и электролиты
 - 8.4.2. Углеводы
- 8.5. Ограничения производительности в холодном климате
 - 8.5.1. Усталость
 - 8.5.2. Послойная одежда

- 8.6. Основные характеристики в холодном климате
 - 8.6.1. Экстремальный холод
 - 8.6.2. Низкое значение $VO_2 max$
- 8.7. Питание и гидратация в холодном климате
 - 8.7.1. Увлажнение
 - 8.7.2. Углеводы

Модуль 9. Вегетарианство и веганство

- 9.1. Вегетарианство и веганство в истории спорта
 - 9.1.1. Зарождение веганства в спорте
 - 9.1.2. Спортсмены-вегетарианцы сегодня
- 9.2. Различные типы вегетарианских диет (изменить слово вегетарианская)
 - 9.2.1. Спортсмен-веган
 - 9.2.2. Спортсмен-вегетарианец
- 9.3. Распространенные ошибки среди спортсменов-вегетарианцев
 - 9.3.1. Энергетический баланс
 - 9.3.2. Потребление белка
- 9.4. Витамин B12
 - 9.4.1. Добавка B12
 - 9.4.2. Биодоступность водоросли спирулины
- 9.5. Источники белка в веганской/вегетарианской диете
 - 9.5.1. Качество белка
 - 9.5.2. Экологическая устойчивость
- 9.6. Другие ключевые питательные вещества в организме веганов
 - 9.6.1. Преобразование ALA в EPA/DHA
 - 9.6.2. Fe, Ca, Vit-D и Zn
- 9.7. Биохимическая оценка/недостатки питания
 - 9.7.1. Анемия
 - 9.7.2. Саркопения

- 9.8. Веганское питание vs. Всеядное питание
 - 9.8.1. Эволюционное питание
 - 9.8.2. Питание в наши дни
- 9.9. Эргогенные пищевые добавки
 - 9.9.1. Креатин
 - 9.9.2. Растительный белок
- 9.10. Факторы, снижающие усвоение питательных веществ
 - 9.10.1. Высокое потребление клетчатки
 - 9.10.2. Оксалаты

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

Модуль 11. Параспортсмены

- 11.1. Классификация и категории у параспортсменов
 - 11.1.1. Кто такой параспортсмен?
 - 11.1.2. Как классифицируются параспортсмены?
- 11.2. Спортивная наука в параатлетическом спорте
 - 11.2.1. Метаболизм и физиология
 - 11.2.2. Биомеханика
 - 11.2.3. Психология
- 11.3. Энергетические потребности и гидратация у параспортсменов
 - 11.3.1. Оптимальные энергетические потребности для тренировок
 - 11.3.2. Планирование гидратации до, во время и после тренировок и соревнований
- 11.4. Проблемы с питанием у различных категорий параспортсменов в зависимости от патологии или аномалии
 - 11.4.1. Травмы спинного мозга
 - 11.4.2. Церебральный паралич и приобретенные черепно-мозговые травмы
 - 11.4.3. Ампутация
 - 11.4.4. Нарушение зрения и слуха
 - 11.4.5. Нарушения интеллекта

- 11.5. Планирование питания у параспортсменов с травмой спинного мозга и церебральным параличом и приобретенной черепно-мозговой травмой
 - 11.5.1. Требования к питанию (макро- и микроэлементы)
 - 11.5.2. Потоотделение и замена жидкости во время физических упражнений
- 11.6. Планирование питания для параспортивных ампутантов
 - 11.6.1. Энергетические требования
 - 11.6.2. Макронутриенты
 - 11.6.3. Терморегуляция и гидратация
 - 11.6.4. Вопросы питания при протезировании
- 11.7. Проблемы планирования и питания у параспортсменов с нарушением зрения и слуха и интеллектуальными нарушениями
 - 11.7.1. Проблемы спортивного питания при ослабленном зрении: Пигментный ретинит, диабетическая ретинопатия, альбинизм, болезнь *Штаргардта* и патологии слуха
 - 11.7.2. Проблемы спортивного питания при нарушениях интеллекта: Синдром Дауна, аутизм, синдром Аспергера, а также фенилкетонурия
- 11.8. Параметры телосложения у параспортсменов
 - 11.8.1. Методы измерения
 - 11.8.2. Факторы, влияющие на надежность различных методов измерения
- 11.9. Фармакология и взаимодействие питательных веществ
 - 11.9.1. Различные виды лекарственных препаратов, принимаемых параспортсменами
 - 11.9.2. Дефицит микроэлементов у параспортсменов
- 11.10. Эргогенные пищевые добавки
 - 11.10.1. Потенциально полезные добавки для параспортсменов
 - 11.10.2. Негативные последствия для здоровья и проблемы с отравлением и допингом из-за приема эргогенных средств

Модуль 12. Спорт по весовым категориям

- 12.1. Характеристика основных видов спорта по весовым категориям
 - 12.1.1. Положение
 - 12.1.2. Категории
- 12.2. Программа сезона
 - 12.2.1. Соревнования
 - 12.2.2. Макроцикл
- 12.3. Состав тела
 - 12.3.1. Боевые виды спорта
 - 12.3.2. Тяжелая атлетика
- 12.4. Этапы набора мышечной массы
 - 12.4.1. Процентное содержание жира в организме
 - 12.4.2. Программирование
- 12.5. Определяющие этапы
 - 12.5.1. Углеводы
 - 12.5.2. Белок
- 12.6. Подготовка к соревнованиям
 - 12.6.1. *Peek weak*
 - 12.6.2. До взвешивания
- 12.7. На соревнованиях
 - 12.7.1. Практическое применение
 - 12.7.2. *Тайминг*
- 12.8. После соревнований
 - 12.8.1. Гидратация
 - 12.8.2. Белок
- 12.9. Эргогенные пищевые добавки
 - 12.9.1. Креатин
 - 12.9.2. *Сывороточный протеин*

Модуль 13. Различные стадии или конкретные группы населения

- 13.1. Питание спортсменов
 - 13.1.1. Ограничивающие факторы
 - 13.1.2. Потребности
- 13.2. Менструальный цикл
 - 13.2.1. Лютеиновая фаза
 - 13.2.2. Фолликулярная фаза
- 13.3. Триада
 - 13.3.1. Аменорея
 - 13.3.2. Остеопороз
- 13.4. Питание беременных спортсменок
 - 13.4.1. Энергетические требования
 - 13.4.2. Микроэлементы
- 13.5. Влияние физических упражнений на ребенка-спортсмена
 - 13.5.1. Силовая тренировка
 - 13.5.2. Тренировка на выносливость
- 13.6. Обучение питанию детей-спортсменов
 - 13.6.1. Сахар
 - 13.6.2. РПП
- 13.7. Требования к питанию детей-спортсменов
 - 13.7.1. Углеводы
 - 13.7.2. Белок
- 13.8. Изменения, связанные со старением
 - 13.8.1. Процентное содержание жира в организме
 - 13.8.2. Мышечная масса
- 13.9. Основные проблемы спортсменов старшего возраста
 - 13.9.1. Суставы
 - 13.9.2. Здоровье сердечно-сосудистой системы
- 13.10. Полезные добавки для спортсменов старшего возраста
 - 13.10.1. *Сывороточный протеин*
 - 13.10.2. Креатин



Модуль 14. Период травмирования

- 14.1. Введение
- 14.2. Профилактика травматизма у спортсменов
 - 14.2.1. Относительная энергообеспеченность в спорте
 - 14.2.2. Здоровье полости рта и последствия травм
 - 14.2.3. Усталость, питание и травмы
 - 14.2.4. Сон, питание и травмы
- 14.3. Виды травм
 - 14.3.1. Фаза иммобилизации. Воспаление и изменения, происходящие во время этой фазы
 - 14.3.2. Возвращение фазы активности
- 14.4. Потребление энергии в период травмы
- 14.5. Потребление макронутриентов в период травмы
 - 14.5.1. Потребление углеводов
 - 14.5.2. Потребление жиров
 - 14.5.3. Потребление белка
- 14.6. Потребление микронутриентов, представляющих особый интерес во время травмы
- 14.7. Спортивные добавки с показаниями в период травмы
 - 14.7.1. Креатин
 - 14.7.2. Омега 3
 - 14.7.3. Другие
- 14.8. Травмы сухожилий и связок
 - 14.8.1. Введение в травмы сухожилий и связок. Структура сухожилий
 - 14.8.2. Могут ли помочь коллаген, желатин и витамин С?
 - 14.8.3. Другие питательные вещества, участвующие в синтезе коллагена
- 14.9. Возвращение к соревнованиям
 - 14.9.1. Рекомендации по питанию при возвращении к соревнованиям
- 14.10. Интересные примеры из научной литературы о травмах



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*.





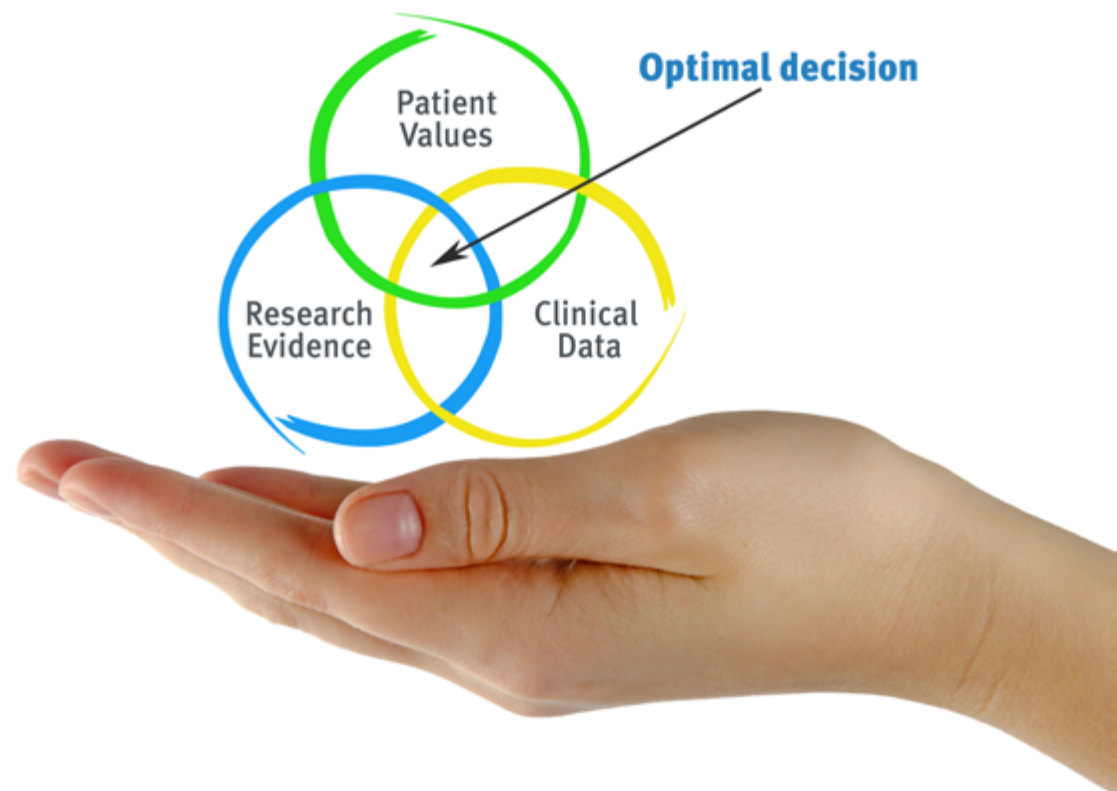
“

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 исследования, выдвигать гипотезы и в конечном итоге решать ситуацию. Существует множество научных доказательств эффективности этого метода. Фармацевты 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 профессиональной жизни, пытаюсь воссоздать реальные условия в профессиональной практике фармацевта.

“

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. Фармацевты, 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.



Фармацевт 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 115 000 фармацевтов 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 фармацевтами 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.



Техники и процедуры на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовому опыту современных процедур фармацевтической помощи. Все с максимальной тщательностью, объяснено и подробно описано самими преподавателями для усовершенствования усвоения и понимания. И самое главное, вы можете смотреть их столько раз, сколько захотите.



Интерактивные конспекты

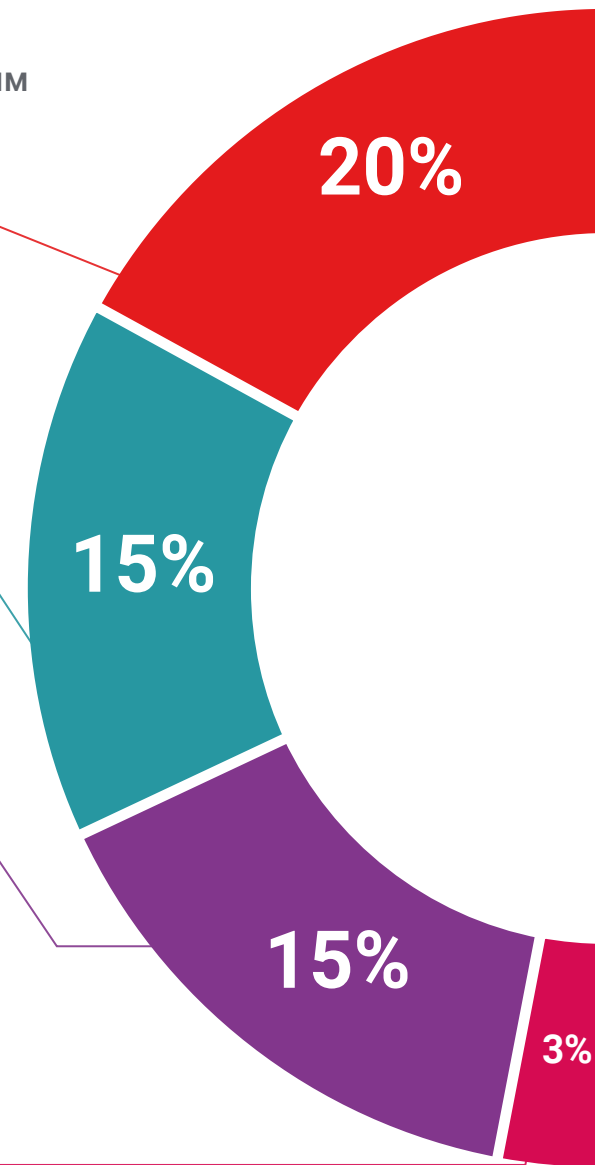
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

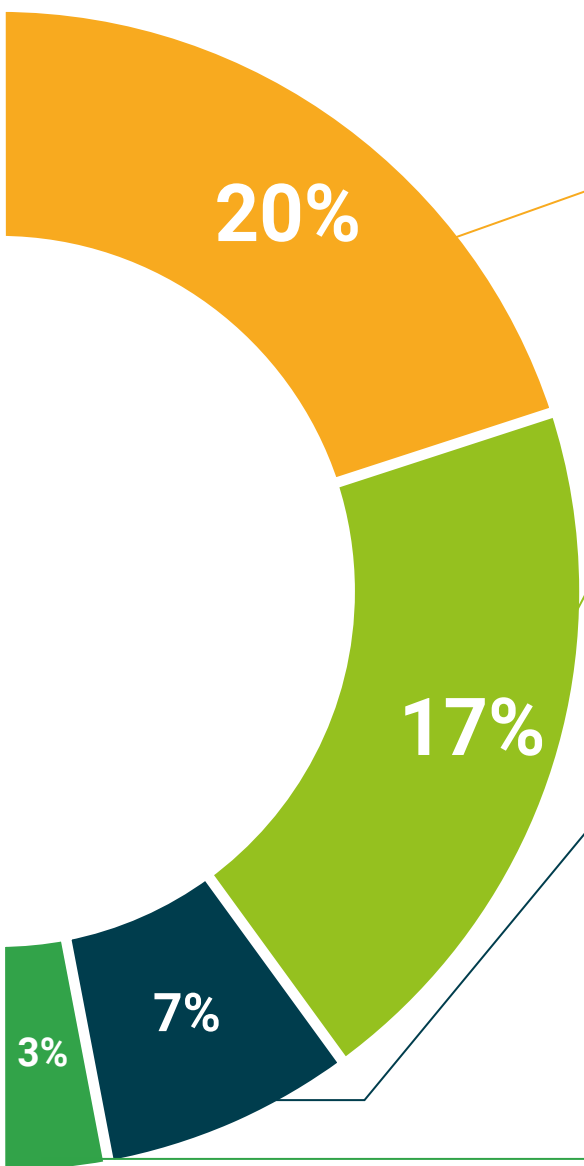
Эта уникальная система для представления мультимедийного контента была отмечена компанией Майкрософт как "Европейская история успеха".



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

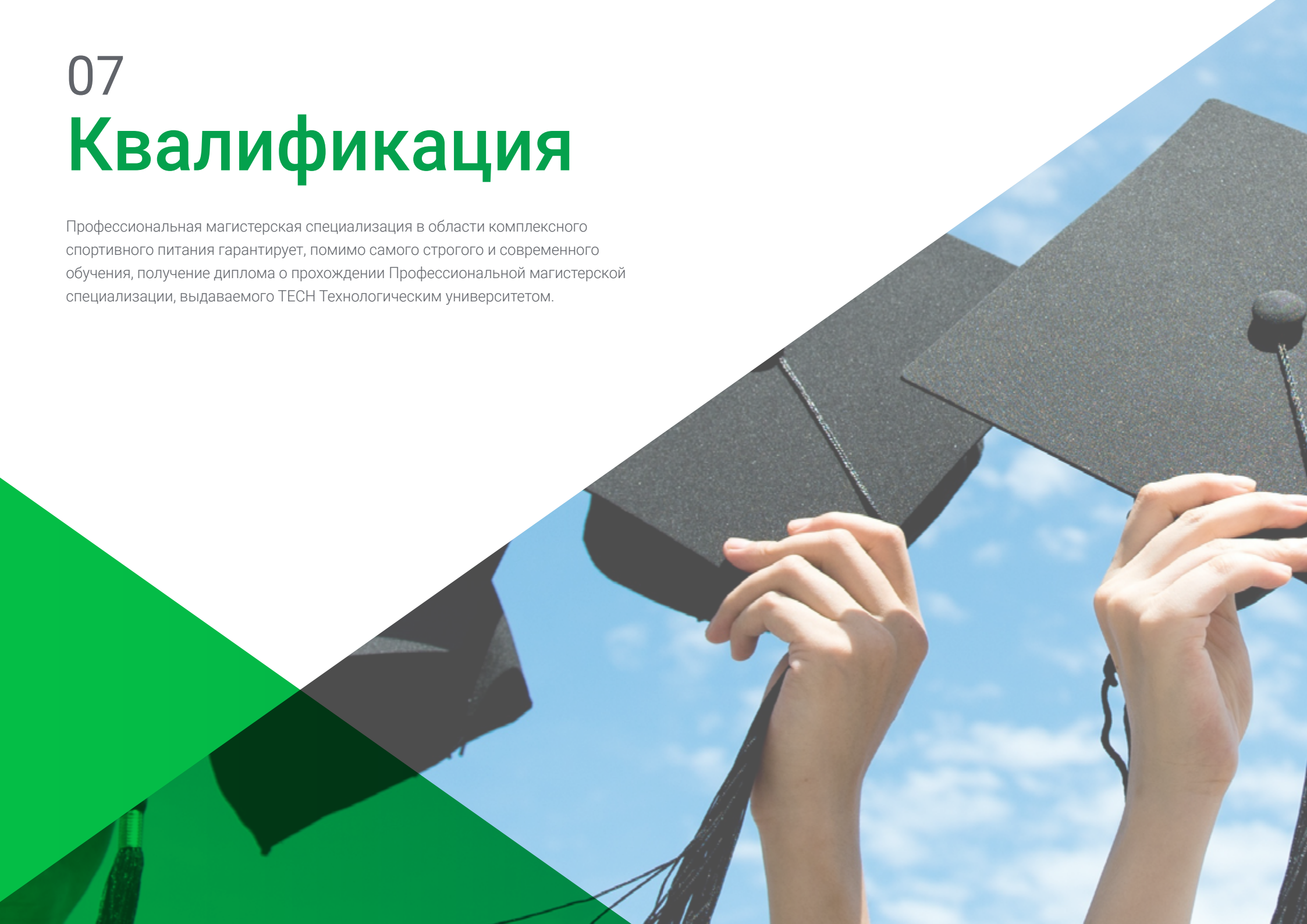
TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



07

Квалификация

Профессиональная магистерская специализация в области комплексного спортивного питания гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Профессиональной магистерской специализации, выдаваемого TECH Технологическим университетом.



“

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

Данная **Профессиональная магистерская специализация в области комплексного спортивного питания** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

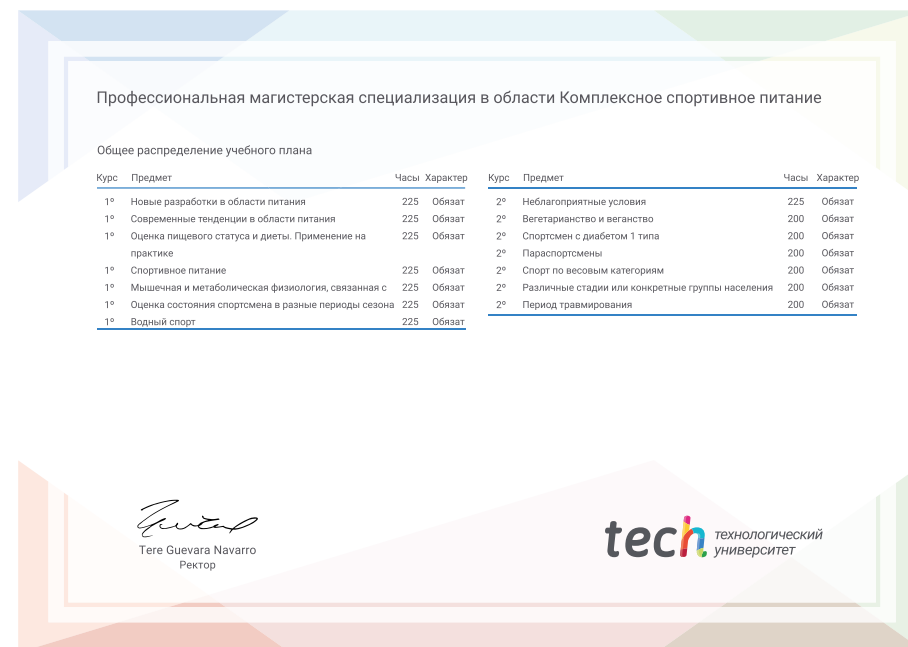
После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом **Профессиональной магистерской специализации** выданный, **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Профессиональной магистерской специализации, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Профессиональная магистерская специализация в области комплексного спортивного питания**

Количество учебных часов: **3000 часов**

Одобрено NBA



*Гагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гагский 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 Комплексное спортивное питание

Развитие Институты

Виртуальный класс

tech технологический
университет

Профессиональная магистерская
специализация

Комплексное спортивное питание

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 2 года
- » Учебное заведение: TECH Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Профессиональная магистерская специализация Комплексное спортивное питание

Одобрено NBA

