

Специализированная магистратура

Спортивное питание для
особых групп населения

Одобрено NBA





Специализированная магистратура Спортивное питание для особых групп населения

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

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/professional-master-degree/master-sports-nutrition-special-populations

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. 30

07

Квалификация

стр. 38

01

Презентация

Данная программа обучает студентов разработке программ питания и мониторингу спортсменов с особыми потребностями, которые адаптированы к различным спортивным дисциплинам с целью достижения максимальных спортивных результатов. Цель - предоставить комплексное обучение, охватывающее различные ситуации, которые могут возникнуть у спортсмена, с высоким научно-техническим качеством и очень высокой практической составляющей, что отличает эту программу от остальных программ, доступных на образовательном рынке.



“

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

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 рамках этой программы работает преподавательский состав самого высокого уровня, состоящий из профессионалов, тесно связанных со спортивным питанием, выдающихся в своей области и возглавляющих направления исследований и полевых работ, а также признанных специалистов из ведущих сообществ и престижных университетов. Преподаватели этой программы - профессионалы, которые стремятся к совершенству в своей преподавательской деятельности и работе, преподают в университетах и работают со спортсменами для достижения максимальных результатов.

Программа имеет мультимедийное содержание, помогающее усвоить преподаваемые знания, разработанное с использованием новейших образовательных технологий. В свою очередь, это позволит студентам учиться в условиях контекстного обучения, в симулированной среде, которая обеспечивает учебный процесс, ориентированный на решение реальных проблем.

Благодаря онлайн-режиму студенты смогут организовать свое время и темп обучения, адаптируя его к своему расписанию, а также иметь доступ к материалам с любого компьютера или мобильного устройства. У вас будет возможность изучать программу обучения, объединяющую самые передовые и глубокие знания, где группа преподавателей с высокой научной строгостью и обширным международным опытом предоставит вам самую полную и актуальную информацию.

Данная **Специализированная магистратура в области спортивного питания для особых групп населения** 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



Зная наиболее подходящие диеты для каждого типа спортсменов, вы сможете давать более индивидуальные советы"

“

Эта Специализированная магистратура - лучшее вложение средств в выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления знаний в области спортивного питания, вы получите диплом крупнейшего цифрового университета: TECH”

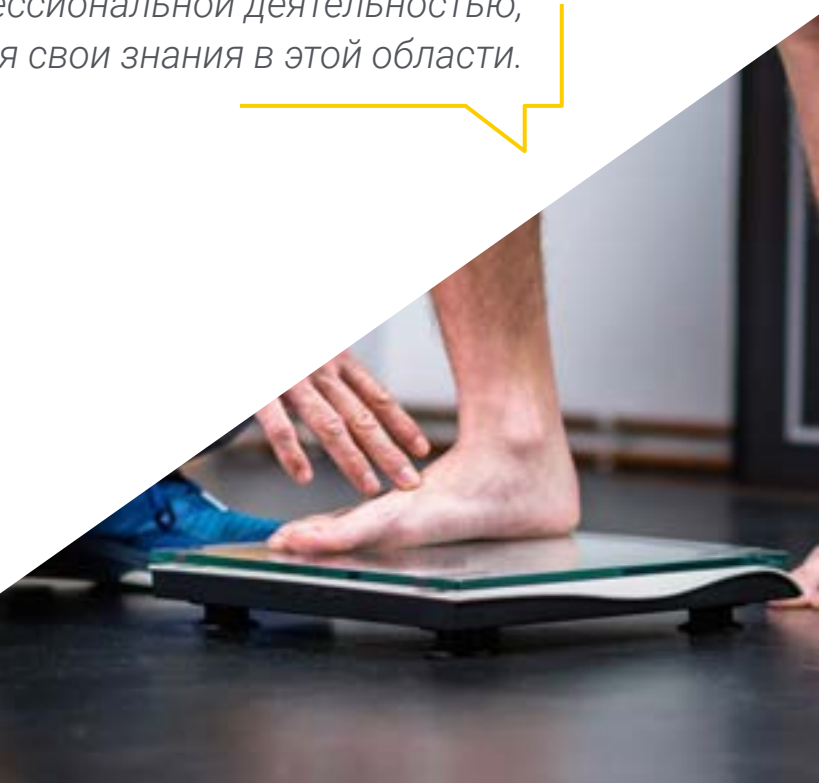
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих обществ и престижных университетов.

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.

В центре внимания этой программы - проблемно-ориентированное обучение, с помощью которого специалисты должны попытаться решить различные ситуации профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и опытными экспертами в области спортивного питания.

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 специалисты в области спортивной науки могли освоить изучение спортивного питания для особых групп населения практическим и строгим образом.





“

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



Общие цели

- ◆ 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 потребностях в энергии и питании детей-спортсменов
- ◆ Специализироваться на потребностях в энергии и питании паралимпийских спортсменов

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



Конкретные цели

Модуль 1. 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 2. Оценка состояния спортсмена в разные периоды сезона

- ◆ 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

Модуль 3. Водный спорт

- ◆ 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

Модуль 4. Экстремальные условия

- ◆ Различать основные ограничения спортивных результатов, 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. 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 6. Спортсмен с диабетом 1 типа

- ♦ 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

Модуль 7. Питание параспортсменов

- ♦ 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 8. Спорт по весовым категориям

- ♦ 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

Модуль 9. 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 10. 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

03

Компетенции

После прохождения аттестации по Специализированной магистратуре в области спортивного питания для особых групп населения 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”



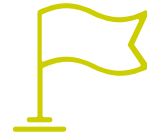
Общие профессиональные навыки

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

“

Сделайте этот шаг, чтобы быть в курсе последних событий в области спортивного питания в особых группах населения”





Профессиональные навыки

- ◆ 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 потребностях в энергии и питании детей-спортсменов
- ◆ Специализироваться на потребностях в энергии и питании паралимпийских спортсменов

04

Руководство курса

Наша команда преподавателей ТЕСН, 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. С этой целью они разработали данную Специализированную магистратуру в соответствии с последними обновлениями в данной области, что позволит вам пройти обучение и повысить свою квалификацию в этом секторе.





“

*Учитесь у лучших и становитесь
успешным профессионалами”*

Приглашенный руководитель международного уровня

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 неустойчивое 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.



Дña. 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 в области питания и диетологии (UCAM)
- ♦ Степень магистра в области клинического питания (UCAM)
- ♦ Член Испанской академии питания и диетологии

Преподаватели

Д-р Мартинес Ногера, Франсиско Хавьер

- ◆ Спортивный диетолог в CIARD-UCAM
- ◆ Спортивный диетолог в клинике физиотерапии Jorge Lledó
- ◆ Научный ассистент в CIARD-UCAM
- ◆ Футбольный клуб UCAM Murcia Спортивный диетолог
- ◆ Диетолог центра SANO
- ◆ Баскетбольный клуб UCAM Murcia Спортивный диетолог
- ◆ Кандидат наук в области спортивной науки Католического университета Сан-Антонио в Мурсии
- ◆ Степень бакалавра в области питания и диетологии человека, Католический университет Сан-Антонио в Мурсии
- ◆ Степень магистра в области питания и безопасности пищевых продуктов Католического университета Сан-Антонио в Мурсии

Г-жа 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 в области питания и диетологии (UCAM)
- ◆ Степень магистра в области питания при физической активности и спорте (UCAM)

Г-н Аркуса Саура, Рауль

- ◆ Диетолог в профессиональном футбольном клубе Кастиельона Club Deportivo Castellón
- ◆ Диетолог в нескольких полупрофессиональных клубах Кастиельона
- ◆ 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

Г-жа 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 (UCAM)

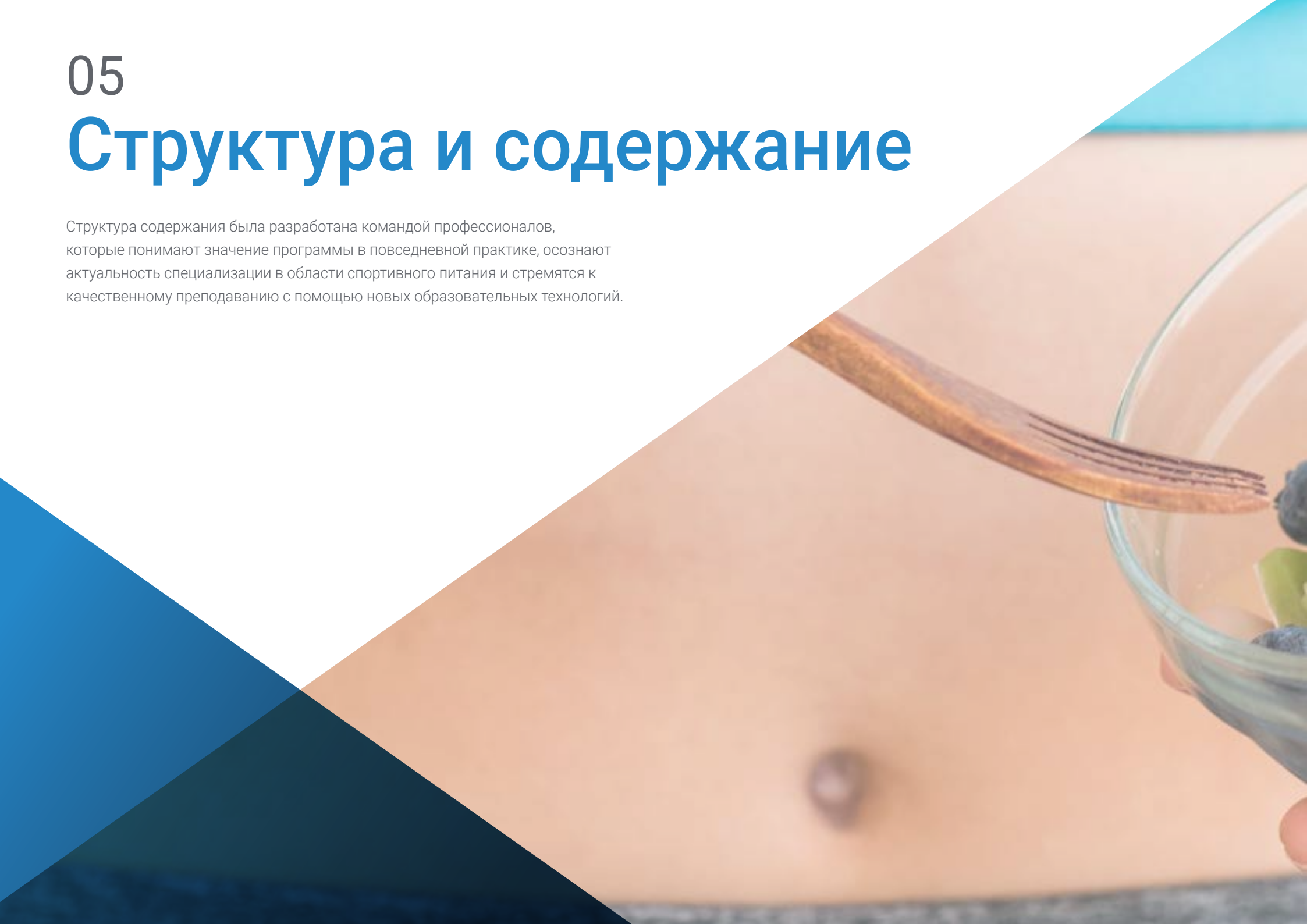


Ведущие специалисты в этой области объединили свои усилия, чтобы предложить вам наиболее полные знания, чтобы вы могли развиваться с полной гарантией успеха"

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.





““

Данная Специализированная магистратура в области спортивного питания для особых групп населения 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 упражнений



Модуль 2. Оценка состояния спортсмена в разные периоды сезона

- 2.1. Биохимическая оценка
 - 2.1.1. Гемограмма
 - 2.1.2. Признаки перетренированности
- 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 праздничных дней
 - 2.5.2. Изменения в составе тела
- 2.6. Путешествия
 - 2.6.1. Турниры в течение сезона
 - 2.6.2. Межсезонные турниры (чемпионаты мира, Европы и 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. Перед соревнованиями
 - 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
 - 4.4.1. Зимние соревнования в истории
 - 4.4.2. 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. Послойная одежда
- 4.6. Основные характеристики в холодном климате
 - 4.6.1. Экстремальный холод
 - 4.6.2. Снижение VO₂ max
- 4.7. Питание и гидратация в холодном климате
 - 4.7.1. Гидратация
 - 4.7.2. Углеводы

Модуль 5. Вегетарианство и веганство

- 5.1. Вегетарианство и веганство в истории спорта
 - 5.1.1. Зарождение веганства в спорте
 - 5.1.2. Спортсмены-вегетарианцы сегодня
- 5.2. Различные типы вегетарианских диет (изменить слово вегетарианская)
 - 5.2.1. Спортсмен-веган
 - 5.2.2. Спортсмен-вегетарианец
- 5.3. Распространенные ошибки среди спортсменов-вегетарианцев
 - 5.3.1. Энергетический баланс
 - 5.3.2. Потребление белка
- 5.4. Витамин B12
 - 5.4.1. Добавка B12
 - 5.4.2. Биодоступность водоросли спирулины
- 5.5. Источники белка в веганской/вегетарианской диете
 - 5.5.1. Качество белка
 - 5.5.2. Экологическая устойчивость
- 5.6. Другие ключевые питательные вещества в организме веганов
 - 5.6.1. Преобразование ALA в EPA/DHA
 - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D и Zn
- 5.7. Биохимическая оценка/недостатки питания
 - 5.7.1. Анемия
 - 5.7.2. Саркопения
- 5.8. Веганское питание vs. Всеядное питание
 - 5.8.1. Эволюционное питание
 - 5.8.2. Питание в наши дни
- 5.9. Эргогенные пищевые добавки
 - 5.9.1. Креатин
 - 5.9.2. Растительный белок
- 5.10. Факторы, снижающие усвоение питательных веществ
 - 5.10.1. Высокое потребление клетчатки
 - 5.10.2. Оксалаты

Модуль 6. Спортсмен с диабетом 1 типа

- 6.1. Понимание диабета и его патологии
 - 6.1.1. Заболеваемость диабетом
 - 6.1.2. Патофизиология диабета
 - 6.1.3. Последствия диабета
- 6.2. Физиология физических упражнений у людей с диабетом
 - 6.2.1. Максимальные, субмаксимальные физические нагрузки и мышечный метаболизм во время тренировки
 - 6.2.2. Метаболические различия во время физических упражнений у людей с диабетом
- 6.3. Физические упражнения у людей с диабетом 1 типа
 - 6.3.1. Гипогликемия, гипергликемия и корректировка управления питанием
 - 6.3.2. Время выполнения упражнений и потребление углеводов
- 6.4. Физические упражнения у людей с диабетом 2 типа. Контроль уровня глюкозы в крови
 - 6.4.1. Риски физической активности у людей с диабетом 2 типа
 - 6.4.2. Преимущества физических упражнений для людей с диабетом 2 типа
- 6.5. Физические упражнения у детей и подростков с диабетом
 - 6.5.1. Метаболические эффекты физических упражнений
 - 6.5.2. Меры предосторожности во время физических упражнений
- 6.6. Инсулинотерапия и физические упражнения
 - 6.6.1. Инсулиновая инфузионная помпа
 - 6.6.2. Виды инсулина
- 6.7. Стратегии питания во время занятий спортом и физических упражнений при диабете 1 типа
 - 6.7.1. От теории к практике
 - 6.7.2. Потребление углеводов до, во время и после физической нагрузки
 - 6.7.3. Гидратация до, во время и после физической нагрузки
- 6.8. Планирование питания в видах спорта на выносливость
 - 6.8.1. Марафон
 - 6.8.2. Велоспорт
- 6.9. Планирование питания в командных видах спорта
 - 6.9.1. Футбол
 - 6.9.2. Регби
- 6.10. Спортивные добавки и диабет
 - 6.10.1. Потенциально полезные добавки для спортсменов с диабетом

Модуль 7. Параспортсмены

- 7.1. Классификация и категории у параспортсменов
 - 7.1.1. Кто такой параспортсмен?
 - 7.1.2. Как классифицируются параспортсмены?
- 7.2. Спортивная наука в параатлетическом спорте
 - 7.2.1. Метаболизм и физиология
 - 7.2.2. Биомеханика
 - 7.2.3. Психология
- 7.3. Энергетические потребности и гидратация у параспортсменов
 - 7.3.1. Оптимальные энергетические потребности для тренировок
 - 7.3.2. Планирование гидратации до, во время и после тренировок и соревнований
- 7.4. Проблемы с питанием у различных категорий параспортсменов в зависимости от патологии или аномалии
 - 7.4.1. Травмы спинного мозга
 - 7.4.2. Церебральный паралич и приобретенные черепно-мозговые травмы
 - 7.4.3. Ампутация
 - 7.4.4. Нарушение зрения и слуха
 - 7.4.5. Нарушения интеллекта
- 7.5. Планирование питания у параспортсменов с травмой спинного мозга и церебральным параличом и приобретенной черепно-мозговой травмой
 - 7.5.1. Требования к питанию (макро- и микроэлементы)
 - 7.5.2. Потоотделение и замена жидкости во время физических упражнений
- 7.6. Планирование питания для параспортивных ампутантов
 - 7.6.1. Энергетические требования
 - 7.6.2. Макронутриенты
 - 7.6.3. Терморегуляция и гидратация
 - 7.6.4. Вопросы питания при протезировании
- 7.7. Проблемы планирования и питания у параспортсменов с нарушением зрения и слуха и интеллектуальными нарушениями
 - 7.7.1. Проблемы спортивного питания при нарушении зрения: пигментный ретинит, диабетическая ретинопатия, альбинизм, болезнь Штаргардта и патологии слуха
 - 7.7.2. Проблемы спортивного питания при интеллектуальных нарушениях: синдром Дауна, аутизм и синдром Аспергера, фенилкетонурия

- 7.8. Параметры телосложения у параспортсменов
 - 7.8.1. Методы измерения
 - 7.8.2. Факторы, влияющие на надежность различных методов измерения
- 7.9. Фармакология и взаимодействие питательных веществ
 - 7.9.1. Различные виды лекарственных препаратов, принимаемых параспортсменами
 - 7.9.2. Дефицит микроэлементов у параспортсменов
- 7.10. Эргогенные пищевые добавки
 - 7.10.1. Потенциально полезные добавки для параспортсменов
 - 7.10.2. Негативные последствия для здоровья, проблемы с отравлением и допингом из-за приема эргогенных средств

Модуль 8. Спорт по весовым категориям

- 8.1. Характеристика основных видов спорта по весовым категориям
 - 8.1.1. Положение
 - 8.1.2. Категории
- 8.2. Программа сезона
 - 8.2.1. Соревнования
 - 8.2.2. Макроцикл
- 8.3. Состав тела
 - 8.3.1. Боевые виды спорта
 - 8.3.2. Тяжелая атлетика
- 8.4. Этапы набора мышечной массы
 - 8.4.1. Процент жира в организме
 - 8.4.2. Программирование
- 8.5. Определяющие этапы
 - 8.5.1. Углеводы
 - 8.5.2. Белок
- 8.6. Подготовка к соревнованиям
 - 8.6.1. *Peak week*
 - 8.6.2. До взвешивания
- 8.7. Перед соревнованиями
 - 8.7.1. Практическое применение
 - 8.7.2. *Расчёт времени*

- 8.8. После соревнований
 - 8.8.1. Гидратация
 - 8.8.2. Белок
- 8.9. Эргогенные пищевые добавки
 - 8.9.1. Креатин
 - 8.9.2. *Сывороточный протеин*

Модуль 9. Различные стадии или конкретные группы населения

- 9.1. Питание спортсменок
 - 9.1.1. Ограничивающие факторы
 - 9.1.2. Потребности
- 9.2. Менструальный цикл
 - 9.2.1. Лютеиновая фаза
 - 9.2.2. Фолликулярная фаза
- 9.3. Триада
 - 9.3.1. Аменорея
 - 9.3.2. Остеопороз
- 9.4. Питание беременных спортсменок
 - 9.4.1. Энергетические требования
 - 9.4.2. Микроэлементы
- 9.5. Влияние физических упражнений на ребенка-спортсмена
 - 9.5.1. Силовая тренировка
 - 9.5.2. Тренировка на выносливость
- 9.6. Обучение питанию детей-спортсменов
 - 9.6.1. Сахар
 - 9.6.2. РПП
- 9.7. Требования к питанию детей-спортсменов
 - 9.7.1. Углеводы
 - 9.7.2. Белки
- 9.8. Изменения, связанные со старением
 - 9.8.1. Процент жира в организме
 - 9.8.2. Мышечная масса

- 9.9. Основные проблемы спортсменов старшего возраста
 - 9.9.1. Суставы
 - 9.9.2. Здоровье сердечно-сосудистой системы
- 9.10. Полезные добавки для спортсменов старшего возраста
 - 9.10.1. *Сывороточный протеин*
 - 9.10.2. Креатин

Модуль 10. Период травмирования

- 10.1. Введение
- 10.2. Профилактика травматизма у спортсменов
 - 10.2.1. Относительная энергообеспеченность в спорте
 - 10.2.2. Здоровье полости рта и последствия травм
 - 10.2.3. Усталость, питание и травмы
 - 10.2.4. Сон, питание и травмы
- 10.3. Виды травм
 - 10.3.1. Фаза иммобилизации. Воспаление и изменения, происходящие во время этой фазы
 - 10.3.2. Возвращение фазы активности
- 10.4. Потребление энергии в период травмы
- 10.5. Потребление макронутриентов в период травмы
 - 10.5.1. Потребление углеводов
 - 10.5.2. Потребление жиров
 - 10.5.3. Потребление белка
- 10.6. Потребление микронутриентов, представляющих особый интерес во время травмы
- 10.7. Спортивные добавки с показаниями в период травмы
 - 10.7.1. Креатин
 - 10.7.2. Омега 3
 - 10.7.3. Прочее

- 10.8. Травмы сухожилий и связок
 - 10.8.1. Введение в травмы сухожилий и связок. Структура сухожилий
 - 10.8.2. Могут ли помочь коллаген, желатин и витамин С?
 - 10.8.3. Другие питательные вещества, участвующие в синтезе коллагена
- 10.9. Возвращение к соревнованиям
 - 10.9.1. Рекомендации по питанию при возвращении к соревнованиям
- 10.10. Интересные примеры из научной литературы о травмах

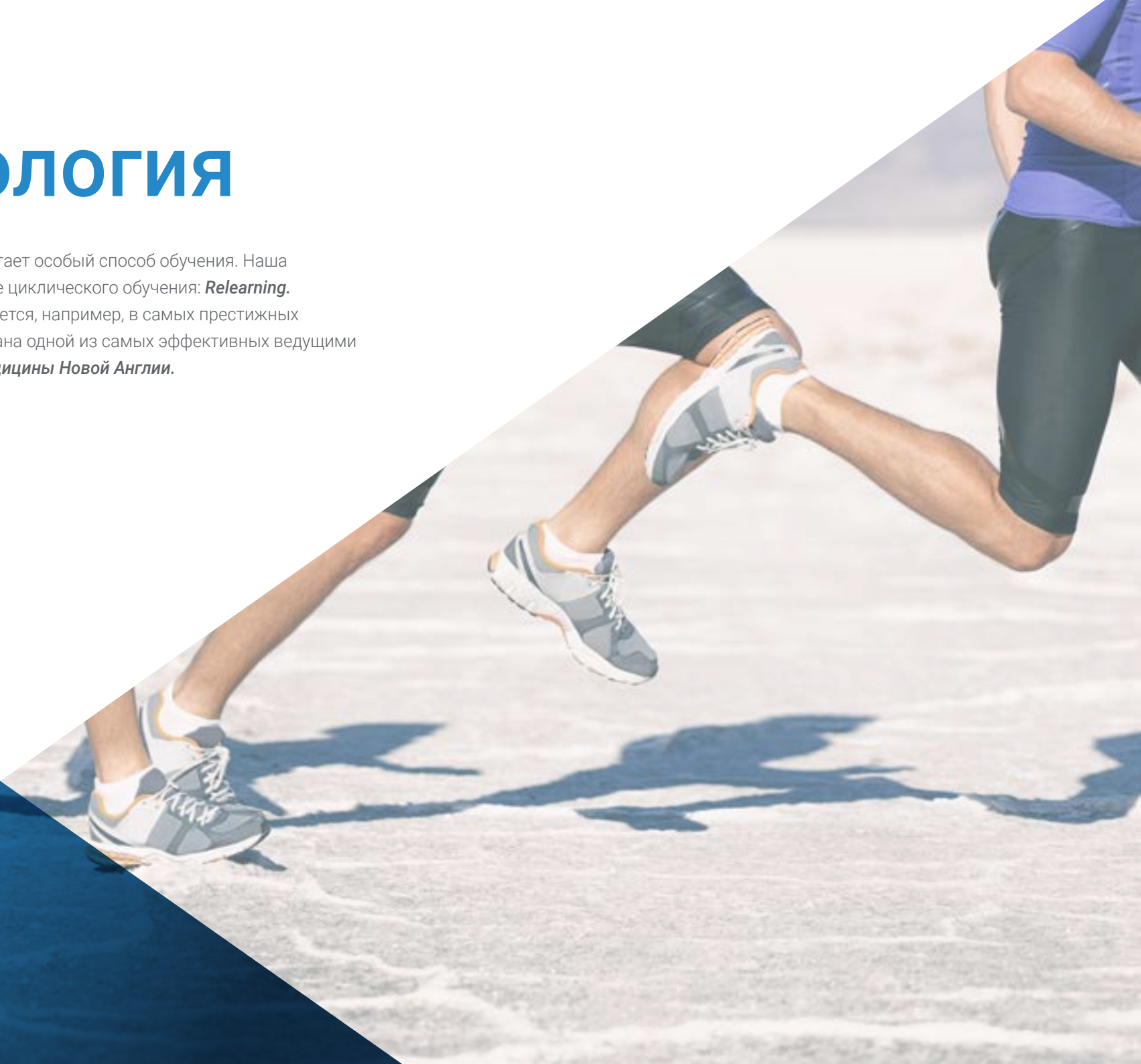


Уникальный, важный и значимый курс обучения для повышения вашей квалификации"

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”

Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

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



*Вы получите доступ к системе
обучения, основанной на повторении,
с естественным и прогрессивным
обучением по всему учебному плану.*



В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.

Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“ *Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”*

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

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*.

В 2019 году мы достигли лучших результатов обучения среди всех онлайн-университетов в мире.

В TECH вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*.

Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.





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. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. 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.

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.

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



Учебные материалы

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.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



Практика навыков и компетенций

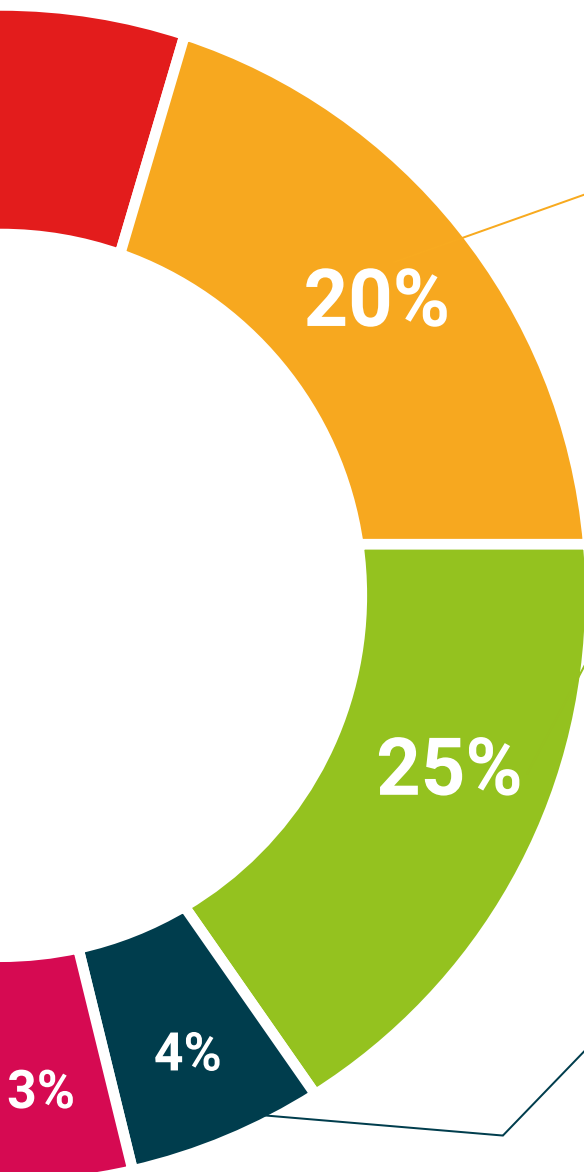
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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.





Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



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".



Тестирование и повторное тестирование

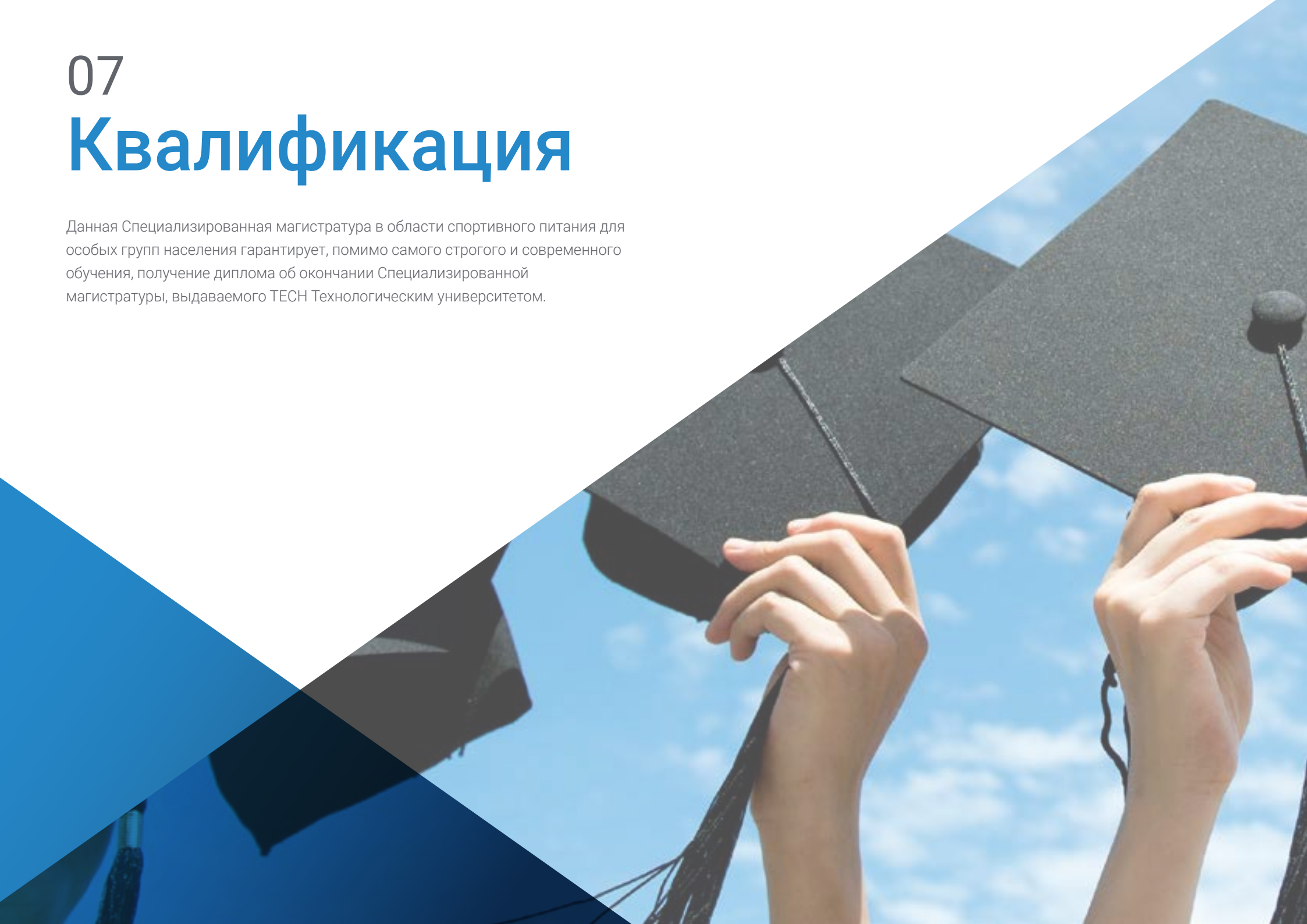
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



07

Квалификация

Данная Специализированная магистратура в области спортивного питания для особых групп населения 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 спортивного питания для особых групп населения** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

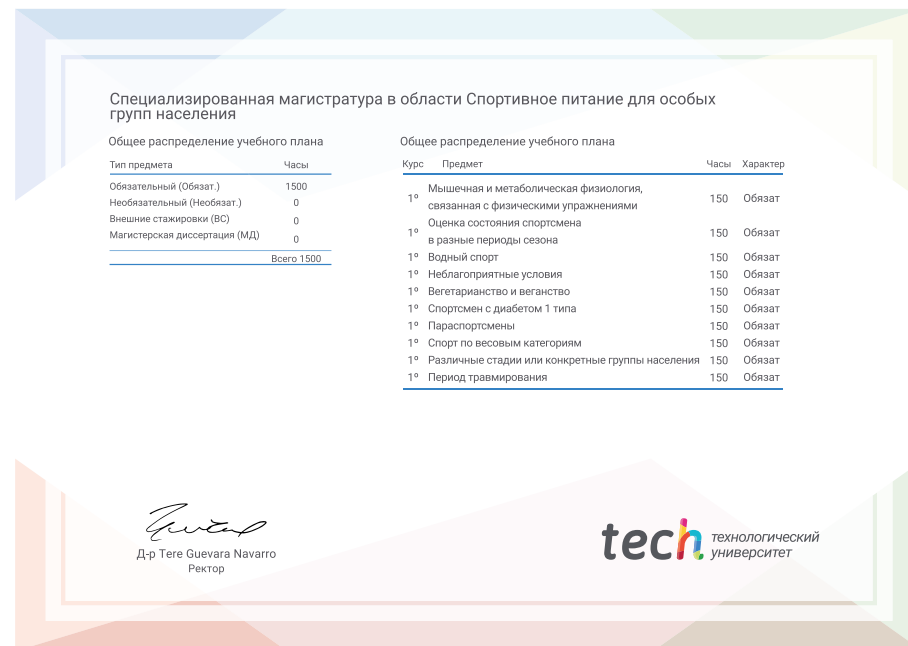
После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом **Специализированной магистратуры**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

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 спортивного питания для особых групп населения**

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

tech технологический
университет

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

Специализированная магистратура

Спортивное питание для
особых групп населения

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

Специализированная магистратура

Спортивное питание для
особых групп населения

Одобрено NBA

