

Специализированная магистратура Спортивное питание

Одобрено NBA





tech технологический
университет

Специализированная магистратура Спортивное питание

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

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

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Компетенции

стр. 14

04

Руководство курса

стр. 18

05

Структура и содержание

стр. 24

06

Методология

стр. 32

07

Квалификация

стр. 40

01

Презентация

Спортсмены - это люди, которые прилагают большие физические усилия, и поэтому их организм имеет иные потребности в энергии и питании, чем у других. Аналогичным образом, в зависимости от вида спорта, которым вы занимаетесь, необходимо применять специальную диету, более соответствующую типу упражнений. Именно поэтому специалистам в области спортивной науки необходимо знать специфические характеристики продуктов питания, чтобы знать, какие из них больше подходят для каждого типа нагрузок. Именно поэтому специализация в области питания является необходимым ответом профессионала на медицинские и профилактические потребности населения в отношении питания и здоровья, а также для того, чтобы направлять спортсменов и консультировать их по вопросам питания, чтобы они могли продолжать поддерживать свое здоровье.



Dinner

“

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

Спортивное питание - это отрасль питания, специализирующаяся на людях, которые выполняют упражнения высокой интенсивности или длительные нагрузки и которым, в связи с условиями и физическим изнурением в ходе выполнения физических упражнений, необходимо сбалансированное питание, состоящее из ряда специфических питательных веществ.

Хотя эта специализация в области спорта существовала в течение многих лет, в последние годы она, похоже, переживает возрождение, мотивированное бумом культа тела и увеличением числа людей, которые включили спорт в свою повседневную жизнь и хотят делать это в полной безопасности, рассчитывая на профессионалов, способных помочь им с диетой и обеспечить соответствующее наблюдение.

Данная программа предлагает возможность углубить и обновить знания в области спортивного питания с использованием новейших образовательных технологий. В программе представлен обзор клинического и спортивного питания, при этом основное внимание уделяется наиболее важным и инновационным аспектам: невидимым тренировкам или правильному питанию спортсменов, а также питанию до, во время и после тренировок.

Данная программа позволяет специализироваться в области спортивного питания в таких областях, представляющих особый интерес, как: нутригенетика, нутригеномика, питание и ожирение, больничная диетология, тенденции в питании и особые потребности элитных спортсменов. Таким образом, программа предоставляет студентам конкретные инструменты и навыки для успешного развития их профессиональной деятельности, связанной со спортивным питанием.

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

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

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

Основными особенностями обучения являются:

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



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

“

*Данная Специализированная магистратура - лучшее вложение средств в выбор программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления своих знаний в области спортивного питания, вы получите диплом: **TECH Технологического университета**"*

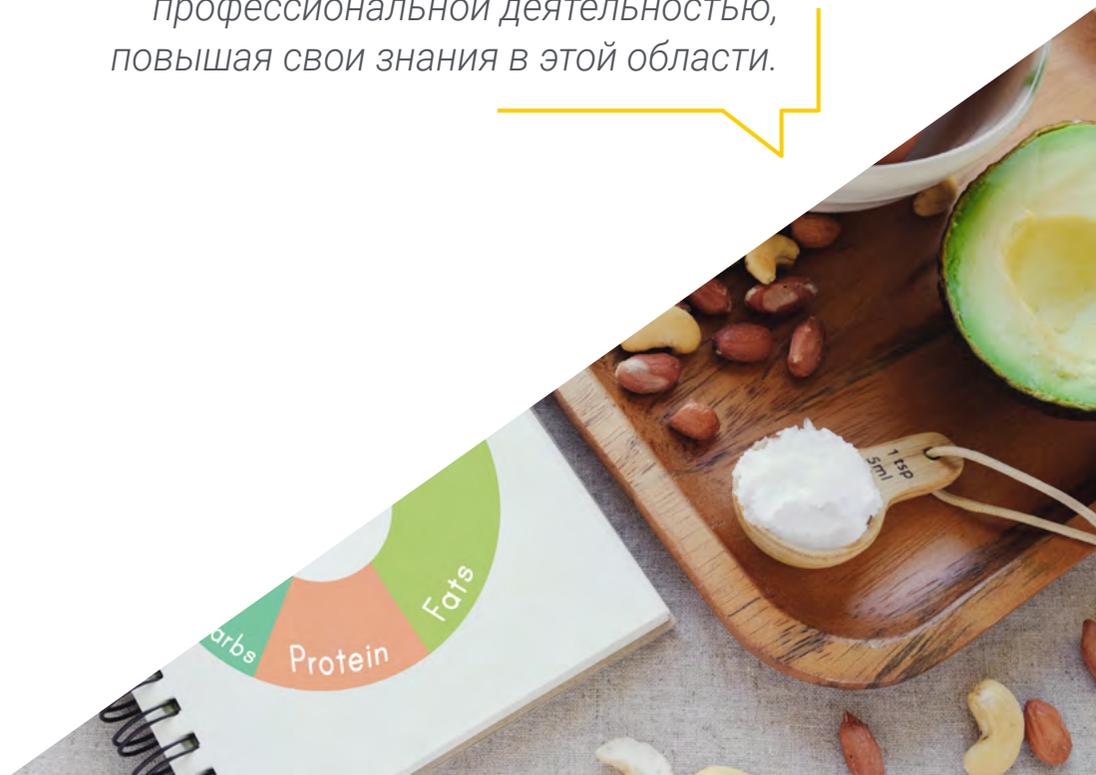
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит профессионалам проходить обучение в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, основанный на обучении 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 профессионалам 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 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

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

“

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





Конкретные цели

Модуль 1. Новые разработки в области питания

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

Модуль 2. Современные тенденции в области питания

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

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

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

Модуль 4. Спортивное питание

- ♦ Определить психологические расстройства связанные со спортом и питанием



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

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

Модуль 6. Вегетарианство и веганство

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

Модуль 7. Различные стадии или конкретные группы населения

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





Модуль 8. Питание для функциональной реабилитации и восстановления

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

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

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

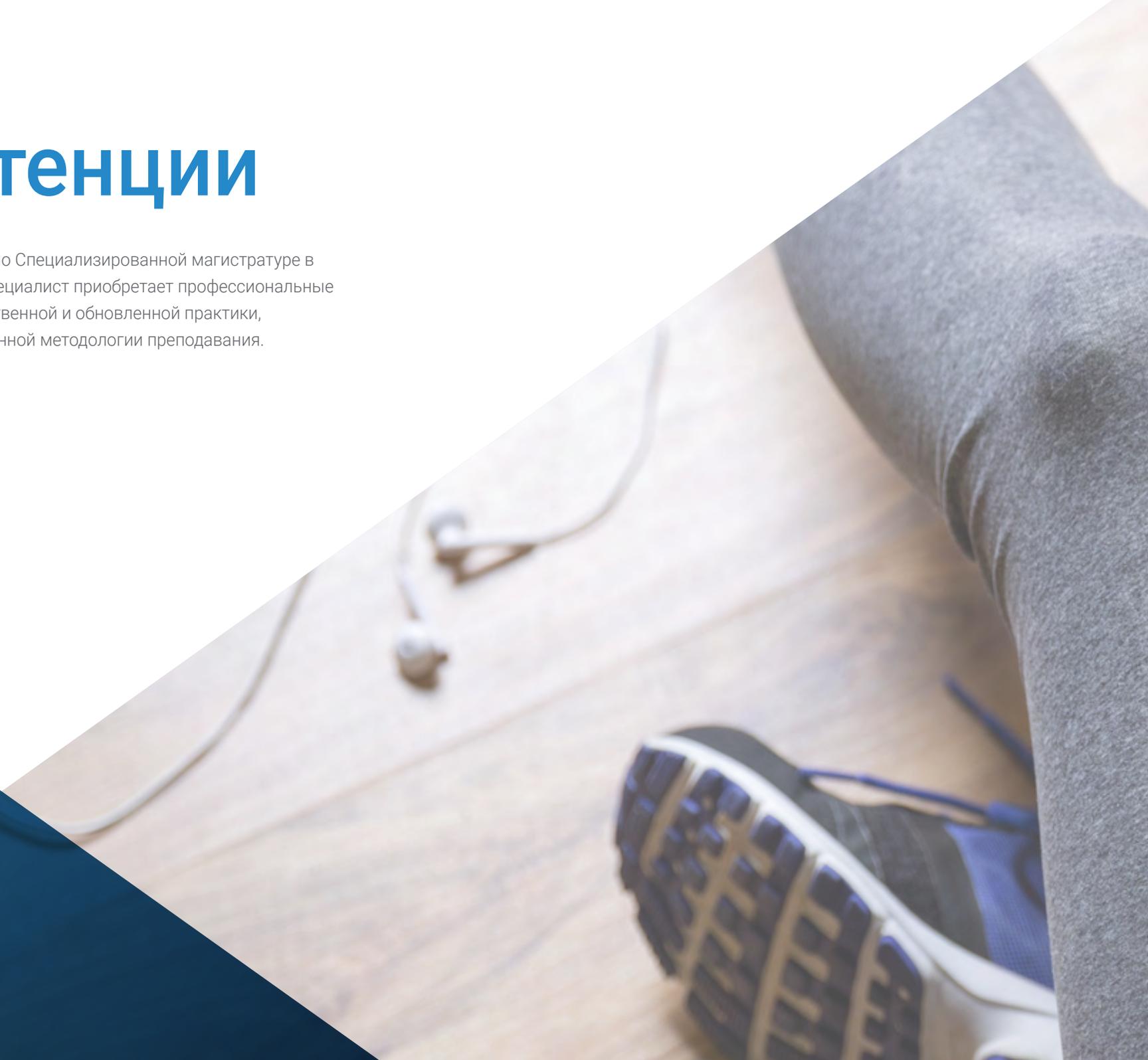
Модуль 10. Оценка пищевого статуса и составление индивидуальных планов питания, рекомендаций и последующего контроля

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

03

Компетенции

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





“

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

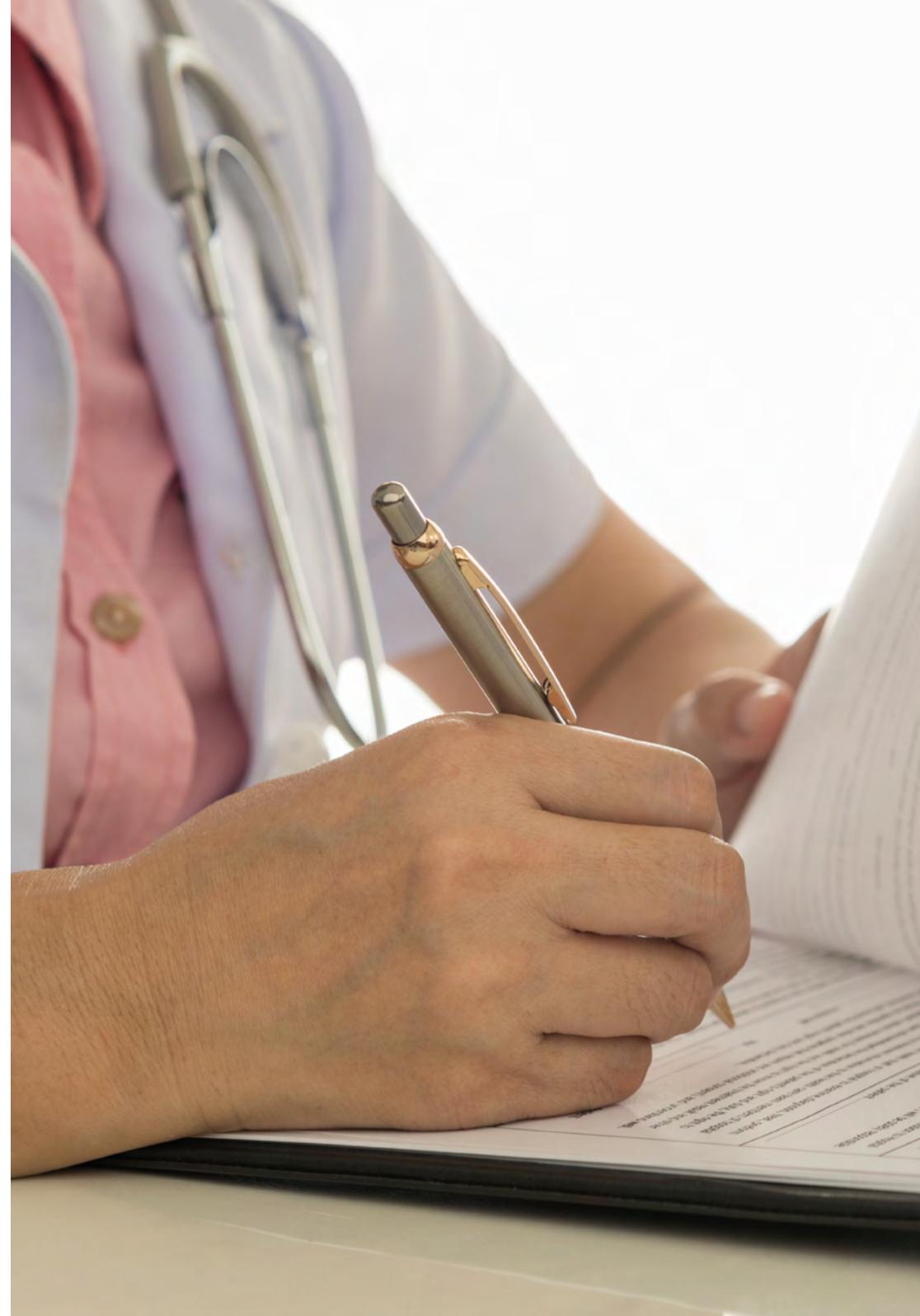


Общие профессиональные навыки

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

“

Эта программа дает возможность обучения и профессионального роста и позволит вам повысить конкурентоспособность на рынке труда”





Профессиональные навыки

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

04

Руководство курса

Наша команда преподавателей, состоящая из экспертов в области спортивного питания, пользуется большим авторитетом в своей профессии и состоит из профессионалов с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь вам улучшить вашу карьеру. С этой целью они разработали эту программу с учетом последних изменений 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

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

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

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

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

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



Г-жа. Джонсон, Шелби

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

“

Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”

Руководство



Д-р Перес де Айала, Энрике

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

Преподаватели

Г-жа Алдалур Мансисидор, Ане

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

Г-жа Урбельц, Уксуэ

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



05

Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, которые знают о важности развития в повседневной практике, осознают актуальность современной специализации в области спортивного питания и стремятся к качественному преподаванию с помощью новых образовательных технологий.



“

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

Модуль 1. Новые разработки в области питания

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

Модуль 2. Современные тенденции в области питания

- 2.1. Нутригенетика
- 2.2. Нутригеномика
 - 2.2.1. Основы
 - 2.2.2. Методы
- 2.3. Иммунопитание
 - 2.3.1. Взаимодействие между питанием и иммунитетом
 - 2.3.2. Антиоксиданты и иммунная функция
- 2.4. Физиологическая регуляция кормления. 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 потребления
 - 3.3.1. Методы анализа потребления пищевых продуктов и питательных веществ
 - 3.3.2. Прямые и косвенные методы
- 3.4. Обновленная информация о потребностях в питании и рекомендуемых нормах потребления
- 3.5. Питание здорового взрослого человека. Цели и руководящие принципы. Средиземноморская диета
- 3.6. Питание при менопаузе
- 3.7. Питание в пожилом возрасте

Модуль 4. Спортивное питание

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

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

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

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

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

Модуль 6. Вегетарианство и веганство

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

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



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

Модуль 8. Питание для функциональной реабилитации и восстановления

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

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

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

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



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

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



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



06

Методология

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





““

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

Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

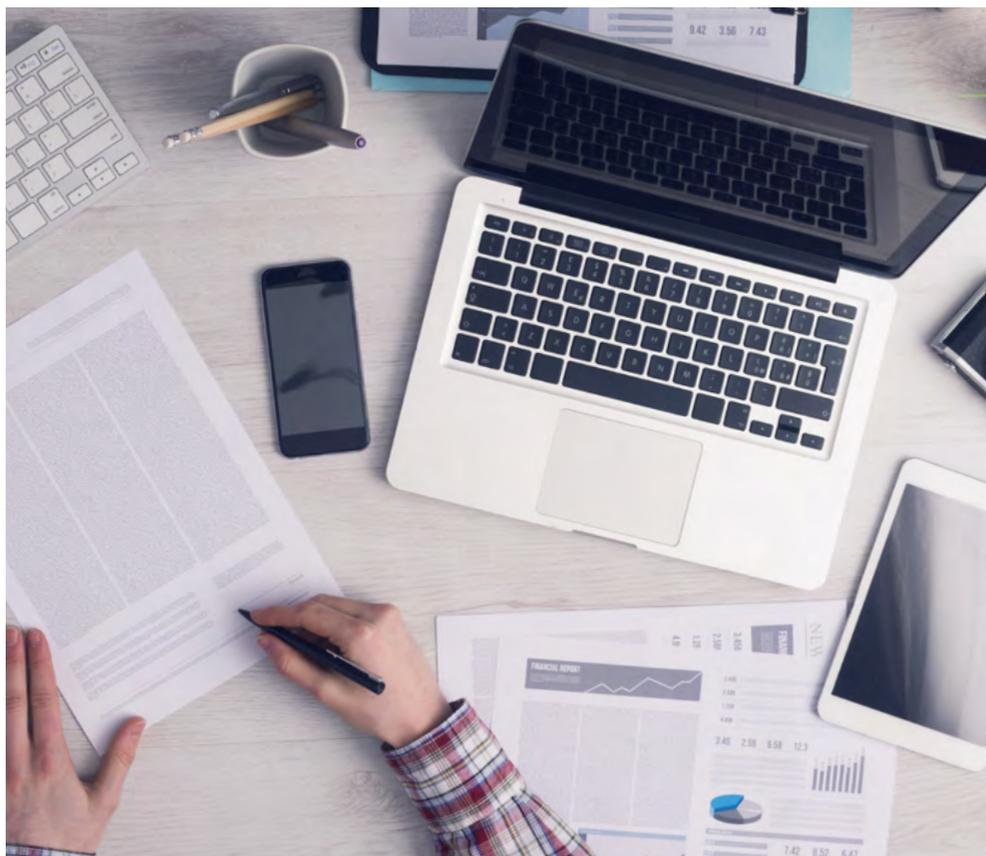
Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

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, как на национальном, так и 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”

Метод кейсов 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 испаноязычных онлайн-университетов мира.

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 испаноязычного 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:



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.



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

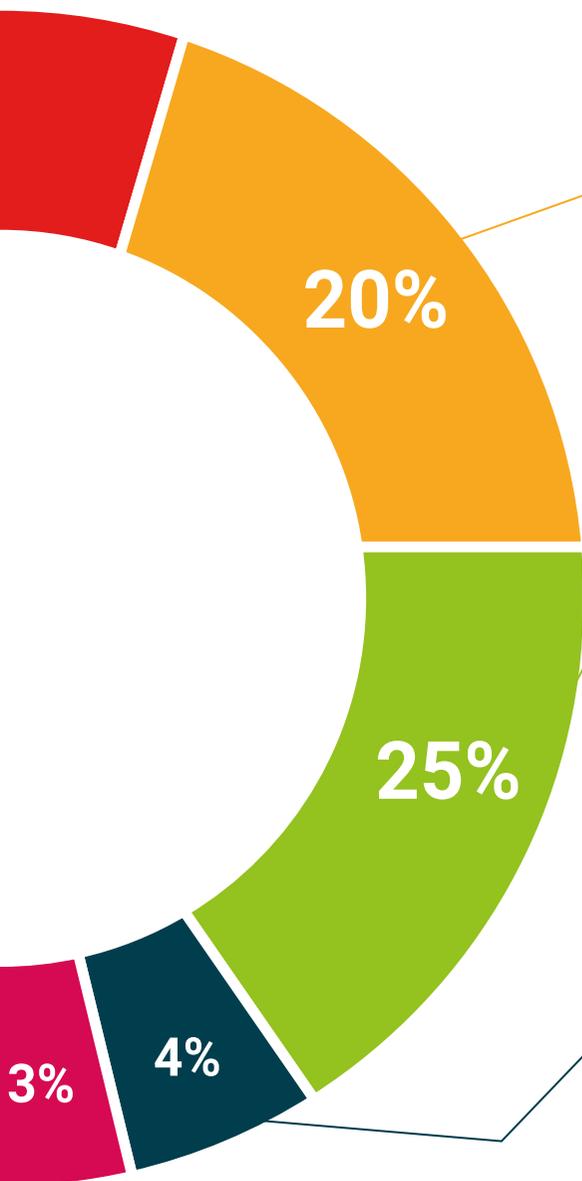
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

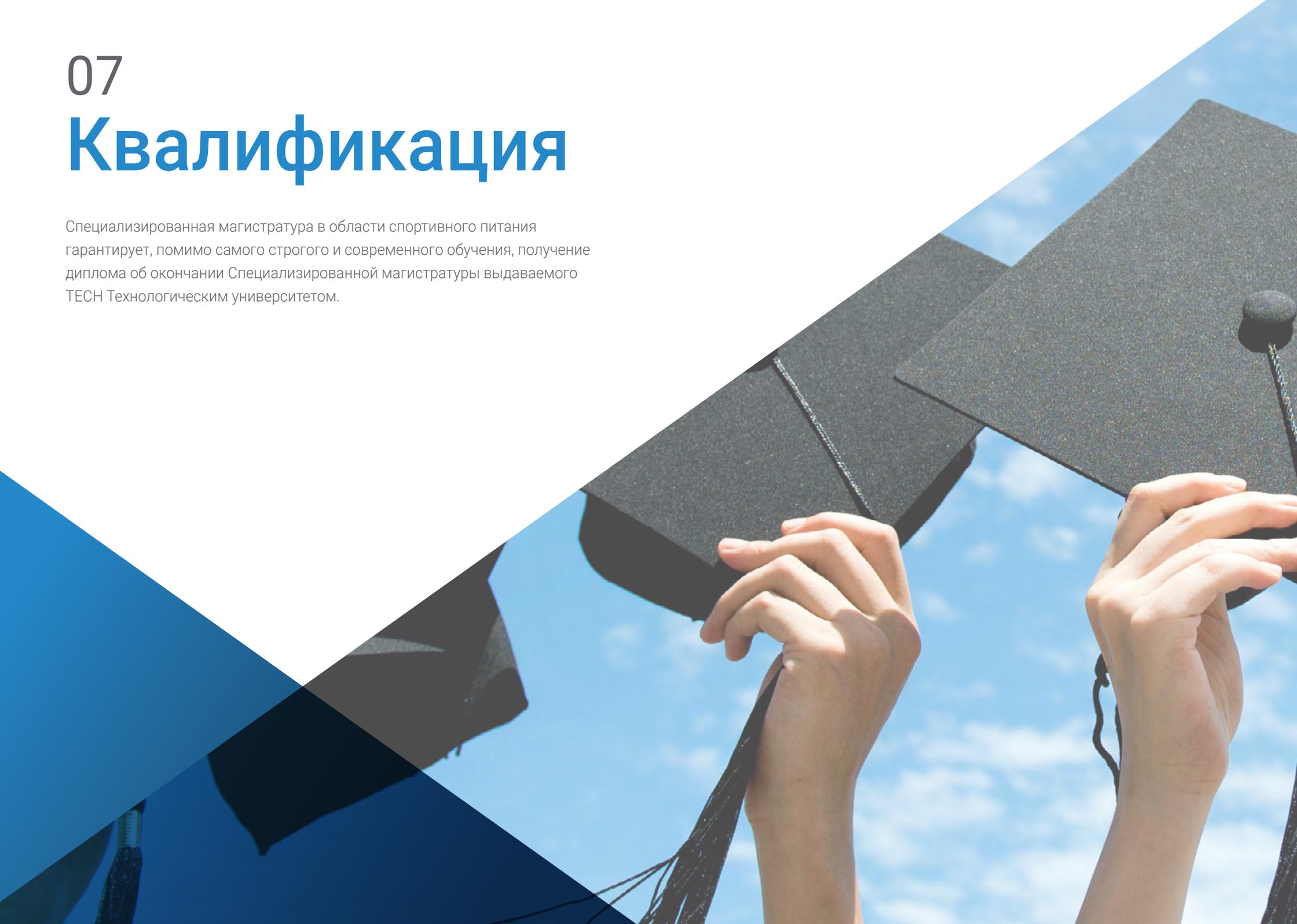
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



07

Квалификация

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



“

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

Данная **Специализированная магистратура в области спортивного питания** содержит самую полную и современную программу на рынке.

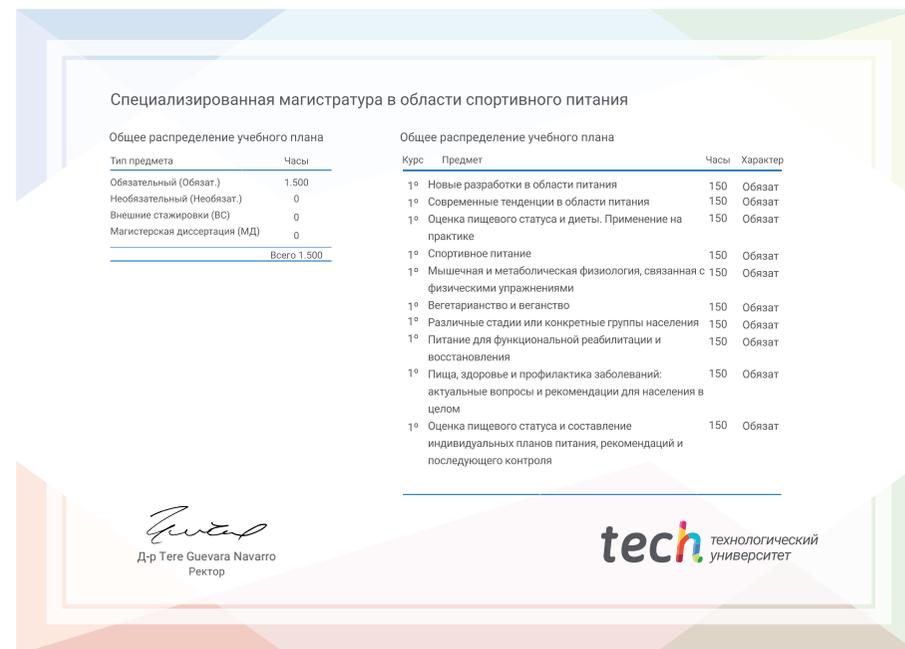
После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом **Специализированной магистратуры**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

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

Диплом: **Специализированная магистратура в области спортивного питания**

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**

Спортивное питание

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

Специализированная магистратура Спортивное питание

Одобрено NBA



tech технологический
университет