

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



Программа повышения квалификации

## **«ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ»**

Руководитель программы:  
Гольберг Наталья Давидовна  
зав. сектором биохимии спорта,  
кандидат биологических наук, доцент



# АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Программа повышения квалификации направлена на совершенствование профессиональных компетенций тренерского состава и специалистов, работающих со спортсменами в части использования знаний об использовании рационального питания для повышения работоспособности спортсменов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Программа позволит сформировать у слушателей теоретические и практические знания, умения, навыки, необходимые для выполнения профессиональной деятельности в работе со спортсменами, а именно: вопросы спортивного питания с учетом специфики тренировочного процесса и периода годичного цикла подготовки и его влияния на спортивную работоспособность.

Современным подходом к организации питания спортсменов в спорте является использование компьютерных технологий. Слушатели будут ознакомлены с использованием в практической деятельности компьютерной программы по питанию спортсменов «Атлетика»

Курс основан на современных разработках ведущих специалистов в секторе биохимии спорта СФНННФК



# ПРОГРАММА КУРСА

Наименование разделов, модулей, тем	Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	Тип контроля
Модуль 1. Основы рационального питания. (Современные представления о рациональном питании. Общие принципы рационального питания. Методы расчета суточных энергозатрат спортсменов. Роль макронутриентов в питании человека. Водно-минеральный обмен.)	8	4	4	-	Текущий
Модуль 2. Питание спортсменов в различные периоды подготовки (Основные принципы питания спортсменов. Питание спортсменов с учетом возраста и специфики тренировочного процесса в разные периоды годового цикла подготовки. Специальные продукты спортивного питания.)	6	3	1	2	Текущий
Итоговая аттестация	2	-	-	2	Итоговый тест
<b>Итого часов</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

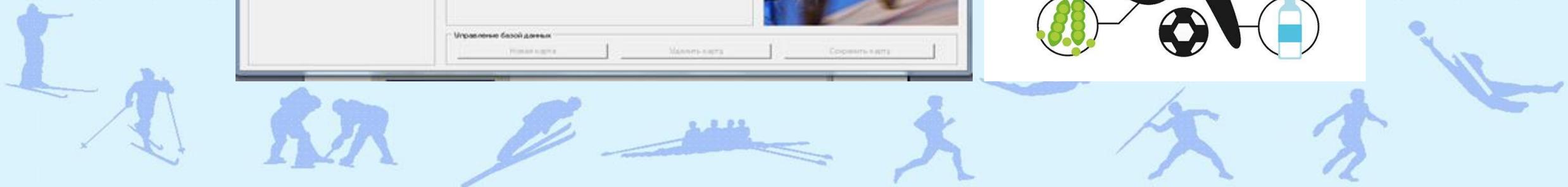
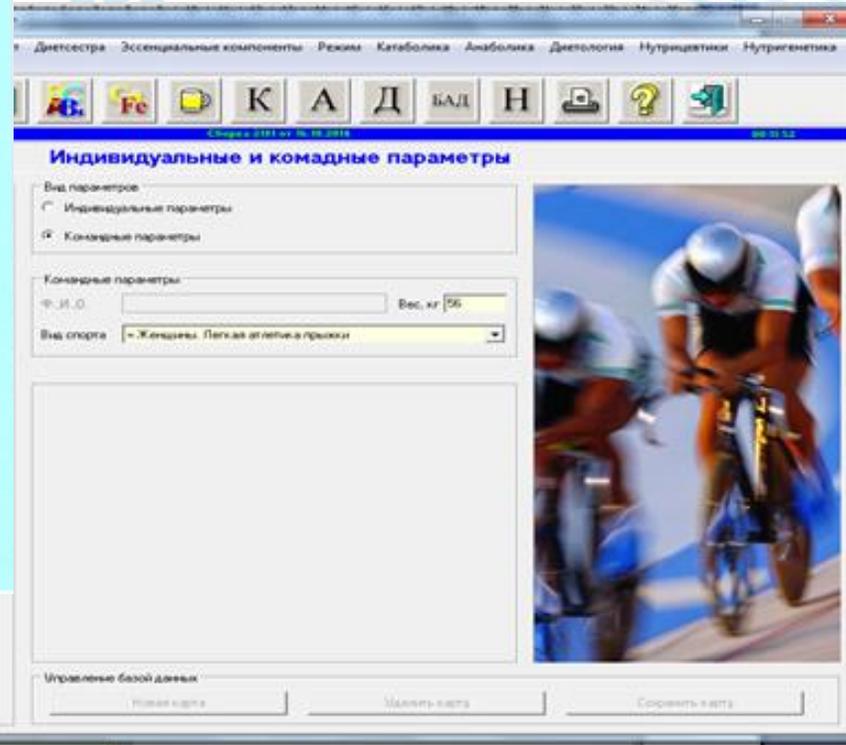
Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский  
институт физической культуры»

Н.Д. Гольберг

СОВРЕМЕННАЯ СТРАТЕГИЯ  
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Методические рекомендации

Санкт-Петербург  
2018



# ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

В ходе освоения программы слушатели познакомятся с современными функциями базового питания спортсменов, его значением для совершенствования метаболических основ спортивной работоспособности, основными принципами питания спортсменов и особенностями питания спортсменов с учетом специфики тренировочного процесса и периода годичного цикла подготовки.

Слушателям будет представлена компьютерная программа «Атлетика», которая позволяет:

- проводить изучение химического состава и энергетической ценности рационов питания по 21 основному показателю;
  - разрабатывать индивидуальные и командные рационы питания с учетом этапа подготовки и метаболической направленности физических нагрузок;
  - составлять суточные продуктовые наборы и меню в зависимости от поставленных тренировочных задач;
  - проводить анализ питания спортсменов четырех групп видов спорта путем сравнения величин фактического с известными нормами;
  - предлагать командный и индивидуальный рацион с учетом этапа подготовки и метаболической направленности физических нагрузок;
  - проводить коррекцию фактического питания спортсменов с учетом как командных, так и индивидуальных показателей.
- Курс ориентирован на формирование новых компетенций в профессиональной деятельности слушателей и возможности направленного использования спортивного питания на повышение работоспособности спортсменов при организации тренировочного процесса и оптимизации соревновательной деятельности.
- Программа поможет тренерам-преподавателям и специалистам осуществлять грамотные консультации спортсменов по вопросам спортивного питания в соответствии с современными представлениями к системе оценки и коррекции питания для повышения спортивной работоспособности.

