



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

**Образовательный курс
по теме
«Основы спортивного питания»**

**23 октября – 03 ноября 2023 года
(10 вебинаров в онлайн-режиме)**

Ссылка для регистрации

<https://test-trener.ru/events/22>

Организаторы образовательного курса

Морозов Алексей Алексеевич

Заместитель Министра спорта Российской Федерации



Ахмерова Кадрия Шамилевна

Директор ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»



Модератор вебинаров

Лапин Алексей Юрьевич

Д.м.н., профессор, эксперт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»



Программа вебинаров

**23 октября
2023 года**

10.00 – 12.00
(время московское)

**Гаврилова
Елена Анатольевна**



Доктор медицинских наук, профессор, врач по спортивной медицине, организатор здравоохранения, кардиолог, заведующая кафедрой лечебной физкультуры и спортивной медицины Северо-западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова

*Тема вебинара:
Базовые элементы в питании спортсменов: белки, жиры, углеводы. Введение в курс. Нормативная база*

**24 октября
2023 года**

10.00 – 12.00
(время московское)

**Глушков
Сергей Иванович**



Доктор медицинских наук, профессор кафедры биохимии Северо-западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова

*Тема вебинара:
Рацион спортсмена. Энергетическая ценность питательных веществ. Биохимия мышечной деятельности и питание спортсменов*

**25 октября
2023 года**

10.00 – 12.00
(время московское)

**Брынцева Екатерина
Владимировна**



Врач по спортивной медицине, врач по функциональной диагностике, магистр психологии спорта, ассистент кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины Северо-западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова

*Тема вебинара:
Спортивное питание и масса тела. Методики оценки состава тела*

**26 октября
2023 года**

10.00 – 12.00
(время московское)

**Брынцева Екатерина
Владимировна**



Врач по спортивной медицине, врач по функциональной диагностике, магистр психологии спорта, ассистент кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины Северо-западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова

Тема вебинара:
Спортивное питание при напряженной тренировочной деятельности. Относительный энергодефицит в спорте (Reds)

**27 октября
2023 года**

10.00 – 12.00
(время московское)

**Брынцева Екатерина
Владимировна**



Врач по спортивной медицине, врач по функциональной диагностике, магистр психологии спорта, ассистент кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины Северо-западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова

Тема вебинара:
Диетические добавки в спортивном питании. Расстройство пищевого поведения

**30 октября
2023 года**

10.00 – 12.00
(время московское)

**Брынцева Екатерина
Владимировна**



Врач по спортивной медицине, врач по функциональной диагностике, магистр психологии спорта, ассистент кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины Северо-западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова

Тема вебинара:
Питание в процессе тренировочных занятий и соревнований. Пищевой дневник в практике спорта

**31 октября
2023 года**

10.00 – 12.00
(время московское)

**Гаврилова
Елена Анатольевна**



Доктор медицинских наук, профессор, врач по спортивной медицине, организатор здравоохранения, кардиолог, заведующая кафедрой лечебной физкультуры и спортивной медицины Северо-западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова

Тема вебинара:
Питьевой режим как базовый элемент спортивного питания. Основные питательные вещества и их роль в подготовке спортсменов

**01 ноября
2023 года**

10.00 – 12.00
(время московское)

**Гаврилова
Елена Анатольевна**



Доктор медицинских наук, профессор, врач по спортивной медицине, организатор здравоохранения, кардиолог, заведующая кафедрой лечебной физкультуры и спортивной медицины Северо-западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова

Тема вебинара:
Витамины и минералы в рационе спортсменов. Эргогенные свойства продуктов и отдельных нутриентов

**02 ноября
2023 года**

10.00 – 12.00
(время московское)

**Гаврилова
Елена Анатольевна**



Доктор медицинских наук, профессор, врач по спортивной медицине, организатор здравоохранения, кардиолог, заведующая кафедрой лечебной физкультуры и спортивной медицины Северо-западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова

Тема вебинара:
Специфика видов спорта и питание. Особенности питания в различных группах видов спорта

**03 ноября
2023 года**

10.00 – 12.00
(время московское)

**Гаврилова
Елена Анатольевна**



Доктор медицинских наук, профессор, врач по спортивной медицине, организатор здравоохранения, кардиолог, заведующая кафедрой лечебной физкультуры и спортивной медицины Северо-западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова

Тема вебинара:
Особенности питания в зависимости от возраста спортсмена. Индивидуализация рационов питания