

Положение об образовательной программе «Спортивный рацион: энергия, восстановление, результат»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок реализации образовательной программы «Спортивный рацион: энергия, восстановление, результат» (далее – образовательная программа) Регионального центра выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи Новгородской области «Онфим» (далее – Региональный центр «Онфим»), Региональный центр), методическое обеспечение образовательной программы.

1.2. К участию в образовательной программе приглашаются учащиеся 7 – 11 классов общеобразовательных учреждений Новгородской области (по состоянию на 01.09.2025 года).

1.3. Программа реализуется в формате электронного обучения Регионального центра «Онфим». Объем программы составляет 6 академических часов.

1.4. Доступ к обучающим материалам образовательной программы открыт на онлайн-платформе Регионального центра «Онфим» в период с 12.01.2026 года по 12.02.2026 года.

1.5. Персональный состав участников образовательной программы утверждается приказом директора учреждения на основании требований, изложенных в настоящем Положении.

1.6. Преподавание учебных дисциплин в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

1.7. Научно-методическое и кадровое сопровождение образовательной программы осуществляет ГОАОУ «Гимназия № 3» Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи Новгородской области «Онфим».

1.8. По завершении дистанционного курса учащимся программы оформляется электронный сертификат об обучении в Региональном центре «Онфим».

2. Цели и задачи образовательной программы

Цель программы – создание инновационного образовательного пространства, направленного на гармоничное развитие личности обучающихся, приобщение в культуре здорового образа жизни, повышение личных спортивных (физических) результатов посредством расширения системных знаний о принципах спортивного питания, составления индивидуального рациона для повышения энергетического потенциала, ускорения восстановления и повышения эффективности тренировок, не причиняя вреда здоровью.

Достижение поставленной цели обеспечивается постановкой и решением следующих задач:

- *Обучающие:*
 - ✓ сформировать систему научных знаний о роли макронутриентов (белков, жиров, углеводов) и ключевых микронутриентов (витаминов, минералов, воды) в обеспечении энергетических потребностей, восстановления и адаптации организма к спортивным нагрузкам;
 - ✓ раскрыть особенности метаболизма и потребности в питательных веществах в различные периоды тренировочного цикла: до, во время и после физической нагрузки, в дни отдыха и соревнований и др.;
- *Развивающие* – создать условия, направленные на совершенствование:

- ✓ способствовать развитию критического мышления и аналитических способностей для оценки достоверности информации о питании и ЗОЖ;
 - ✓ развивать навыки рефлексии и самоконтроля, умения наблюдать за реакцией собственного организма на изменения в рационе;
- **Воспитательные** – обеспечить реализацию условий, направленных на формирование:
- ✓ ответственного и осознанного отношения к собственному здоровью как к фундаментальной ценности и ресурсу для достижения жизненных и спортивных целей;
 - ✓ внутренней мотивации к ведению здорового образа жизни, основанной не на внешних трендах, а на глубоком понимании процессов в организме и др.

3. Порядок подачи заявки и отбора участников образовательной программы

Для зачисления на обучение по программе необходимо направить заявку на электронную почту.

4. Аннотация образовательной программы

Грамотно организованное питание является не просто элементом здорового образа жизни, а ключевым тренировочным фактором в условиях повышенных физических и психоэмоциональных нагрузок современных учащихся. Данная образовательная программа отвечает на актуальный запрос школьников, их родителей и тренеров на системные знания о роли питания в достижении спортивных результатов, повышении энергии и эффективном восстановлении.

5. Педагоги программы

Севостьянова Наталья Николаевна, доктор биологических наук, генеральный директор ООО «Новбиотех».