***Программа повышения квалификации***

 **«Актуальные вопросы спортивного питания»**

в объеме 24 ч.

*Целевая группа*:

тренер, старший тренер, тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель, инструктор по спорту, инструктор по фитнесу, все заинтересованные лица.

ППК "Актуальные вопросы спортивного питания" будет полезен тренерам любых направлений, а также всем, кто хочет повысить профессиональную компетентность в вопросах рационального питания спортсменов, знание о роли и месте биологических активных пищевых добавок при занятиях спортом, а также о принципах и формах специализированного питания спортсменов.

**Учебно-тематический план ППК**

* + Биологическая роль основных пищевых веществ и микронутриентов в организме
	+ Типы телосложения, их характерные черты
	+ Метаболизм и развитие мускулатуры
	+ Особенности построения диеты в циклических видах спорта
	+ Особенности питания спортсменов на дистанции в циклических видах спорта
	+ Наращивание мышечной массы безлекарственным путем
	+ Биологически активные добавки, применяемые в спорте
	+ Понятие допинга.
	+ Особенности питания юных спортсменов.

**Форма обучения:** очно-заочная и дистанционная *(без отрыва от производства)*

**Стоимость обучения**: 3 000 руб. (оплата 30 % в первый день обучения, 70 % - за 2 дня до окончания обучения)

**Сроки обучения:** по мере комплектования группы (при очно-заочной форме обучения)

* Занятия проводят ведущие специалисты-практики Ярославской области
* Обучающиеся обеспечиваются комплектом информационно-справочных материалов по тематике курсов.
* После окончания обучения выдается удостоверение ***государственного образца***

***Для зачисления в группу обучающихся необходимо:***

*1.* Позвонить по телефону **8 910 974 3307** или прислать заявку в свободной форме на **e-mail:** **ierusalimceva@iro.yar.ru**

2.Прислать скан или привезти договор в 2-х экземплярах

**Место проведения**: ГАУ ДПО ЯО ИРО по адресу: г.Ярославль, ул. Богдановича, д.16, ауд.418.