***Программа повышения квалификации***

 **«Спортивная диетология. Нутрициология»**

в объеме 24 ч.

*Целевая группа*:

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

В настоящее время в интернете можно найти огромное количество информации о том, как составить оптимальный рацион и сформировать режим приема пищи, определить норму суточного потребления калорий, расхода энергии, какие биологически активные добавки стоит принимать, а какие - нет.

При этом тренеру необходимо владеть актуальными знаниями о том, как скорректировать питание клиенту для избавления от лишних килограммов или же наоборот для набора мышечной массы, какие спортивные добавки принимать в зависимости от поставленных целей и т.д.

ППК "Спортивная диетология. Нутрициология" будет полезен тренерам любых направлений, а также всем, кто хочет изучить принципы рационального питания, составления программ питания при различных видах спортивных нагрузок (сброс, набор веса, поддержание формы). Обучающиеся научатся рассчитывать калорийность суточного рациона в зависимости от энергозатрат, учитывая все принципы рационального питания (соотношение БЖУ, режим питания, распределение пищи в течение дня и т. д). Также изучат основные пищевые добавки, их характеристики и применение в зависимости от целей тренировок, т.д.

**Учебно-тематический план ППК**

* Биологическая роль основных пищевых веществ и микронутриентов в организме
* Гормоны. Ферменты
* Количественная адекватность питания
* Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта
* Формулы расчета потребности в калориях и нутриентах
* Пищевой статус спортсмена
* Набор мышечной массы.
* Сжигание жира. Сушка
* Расчет норм суточного рациона макронутриентов и подбора спортивных добавок для людей разного возраста, занимающихся спортом/фитнесом.
* Допинги и причины их запрета

**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.