

Программа: КУРС ОБЩИХ СПОРТИВНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРА II УРОВНЯ

2.–4. и 23.–25. марта 2012 г.

Таллинское представительство Тартуского Университета, Таллинн, Teatri väljak 3

Пятница, 2. марта

09.45 – 10.00	учет зарегистрировавшихся участников на месте
10.00 – 11.30	Райво Пухке Опорно-двигательный аппарат, его активная и пассивная часть
11.30 – 11.45	<i>пауза</i>
11.45 – 13.15	Райво Пухке Структура и функционирование мышечной ткани
13.15 – 14.15	перерыв
14.15 – 15.45	Райво Пухке Энергетическое обеспечение мышечной деятельности, аэробный и анаэробный режим работы

Суббота, 3. марта

10.00 – 11.30	Рейн Ялак Медицинские проблемы молодежного спорта
11.30 – 11.45	<i>пауза</i>
11.45 – 13.15	Рейн Ялак Физическое развитие спортсмена и связь с биологическим возрастом
13.15 – 14.15	перерыв
14.15 – 15.45	Тамара Янсон Энергетика организма
15.45 – 16.00	<i>пауза</i>
16.30 – 17.30	Тамара Янсон Функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Воскресенье, 4. марта

09.30 – 11.00	Тамара Янсон Основы здорового питания
11.00 – 11.15	<i>пауза</i>
11.15 – 12.45	Кайво Тхомсон (Таллиннский университет) Спортивная психология подростков
12.45 – 13.45	перерыв
13.45 – 15.15	Кайво Тхомсон (Таллиннский университет) Психологические навыки в спорте I: Постановка целей. Концентрация
15.15 – 15.30	<i>пауза</i>
15.30 – 17.00	Кайво Тхомсон (Таллиннский университет) Основы работы в группе

Пятница, 23. марта

09.30 – 11.00	Леннарт Раудсепп Законы и конвенции, регулирующие спортивную деятельность, основной устав клуба или союза
11.00 – 11.15	<i>пауза</i>
11.15 – 12.45	Леннарт Раудсепп Спортивный рынок
12.45 – 13.45	перерыв
13.45 – 15.15	Леннарт Раудсепп Различные формы предпринимательства, учреждение, организация
15.15 – 15.30	<i>пауза</i>

15.30 – 17.00 **Райво Пухке**
Мышечная сила, скорость, мощность и выносливость

17.15 – 18.45 **Райво Пухке**
Влияние тренировки на мышцы и поддерживающие структуры.
Влияние тренировки на другие органсистемы.

Суббота, 24. марта

09.30 – 11.00 **Яан Локо**
Уровни планирования спортивной тренировки

11.00 – 11.15 *пауза*

11.15 – 12.45 **Яан Локо**
Разновидности основных физических способностей – виды силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости; упражнения и методы тренировки, применяемые для их развития

12.45 – 13.45 перерыв

13.45 – 15.15 **Рейн Ялак**
Перетренировка и синдром перенапряжения. Травмы в спорте, связанные с перенапряжением

15.15 – 15.30 *пауза*

15.30 – 17.00 **Рейн Ялак**
Мышечный дисбаланс и упражнения, связанные с риском для здоровья

Воскресенье, 25. марта

10.00 – 11.30 **Яан Локо**
Роли тренера

11.30 – 11.45 *пауза*

11.45 – 13.15 **Яан Локо**
Освоение и обучение в тренировочном процессе

13.15 – 14.00 перерыв

14.00 – 15.30 **Яан Локо**
Компоненты спортивной тренировки

Выдача удостоверении курса