

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

Суббота, 3. марта

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

Воскресенье, 4. марта

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

Пятница, 23. марта

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