

## КУРС ОБЩИХ СПОРТИВНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРА III УРОВНЯ

13.–15.04, 4.–6., 18.–19.05

Таллинское представительство Тартуского Университета, Таллинн, Teatri väljak 3

### Программа

#### Пятница 13.04

09.45 – 11.15	<b>Райво Пухке</b> Тренированность и ее врожденные предпосылки
11.15 – 11.30	<i>пауза</i>
11.30 – 13.00	<b>Райво Пухке</b> Особенности тренированности у мужчин и женщин
13.15 – 14.45	<b>Райво Пухке</b> Физиологические особенности тренировки на выносливость и ультравыносливость
14.45 – 15.30	<i>перерыв</i>
15.30 – 17.00	<b>Яан Локо</b> Управление и контроль за тренировкой
17.00 – 17.15	<i>пауза</i>
17.15 – 18.45	<b>Яан Локо</b> Факторы, влияющие на профессиональное мастерство тренера

#### Суббота 14.04

10.00 – 11.30	<b>Тамара Янсон</b> Питание спортсменов высшего разряда
11.30 – 11.45	<i>пауза</i>
11.45 – 13.15	<b>Тамара Янсон</b> Особые режимы питания. Использование пищевых добавок в спорте
13.15 – 14.00	<i>перерыв</i>
14.00 – 15.30	<b>Кайво Тхомсон</b> (Таллиннский университет) Прикладные возможности психологии спорта
15.30 – 15.45	<i>пауза</i>
15.45 – 17.15	<b>Кайво Тхомсон</b> (Таллиннский университет) Психологические навыки в спорте II – Использование техники воображения в спорте. Использование расслабления в спорте

#### Воскресенье, 15.04

10.00 – 11.30	<b>Рейн Ялак</b> Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в спорте
11.30 – 11.45	<i>пауза</i>
11.45 – 13.15	<b>Рейн Ялак</b> Допинг в спорте
13.15 – 14.00	<i>перерыв</i>
14.00 – 15.30	<b>Кайво Тхомсон</b> (Таллиннский университет) Проблемы, возникающие в связи с желанием достичь быстрого успеха в спорте – стресс и перегорание. Психологические аспекты спортивных травм. Выздоровление после травмы
15.30 – 15.45	<i>пауза</i>
15.45 – 17.15	<b>Кайво Тхомсон</b> (Таллиннский университет) Агрессивное поведение в спорте. Работа тренера с родителями

#### Пятница 04.05

09.45 – 11.15	<b>Райво Пухке</b> Физиологические особенности скоростной и силовой тренировки
11.15 – 11.30	<i>пауза</i>
11.30 – 13.00	<b>Райво Пухке</b> Долговременное развитие физической работоспособности
13.15 – 14.45	<b>Райво Пухке</b> Координация спортивной формы
14.45 – 15.30	<i>перерыв</i>

15.30 – 17.00 **Яан Локо**  
Скоростные способности и методика их развития  
17.00 – 17.15 *пауза*  
17.15 – 18.45 **Яан Локо**  
Выносливость и методика ее развития

Суббота 05.05

10.00 – 11.30 **Яан Локо**  
Специальные принципы спортивной тренировки  
11.30 – 11.45 *пауза*  
11.45 – 13.15 **Яан Локо**  
Силовые способности и методика их развития  
13.15 – 14.00 *перерыв*  
14.00 – 15.30 **Яан Локо**  
Гибкость, ловкость и методика их развития

Воскресенье, 06.05

09.30 – 11.10 **Рейн Ялак**  
Спортивно-медицинская характеристика различных видов спорта. Группы поддержки в спорте I  
11.00 – 11.15 *пауза*  
11.15 – 12.45 **Рейн Ялак**  
Спортивно-медицинская характеристика различных видов спорта. Группы поддержки в спорте II  
12.45 – 13.30 *перерыв*  
13.30 – 15.00 **Рейн Ялак**  
Восстановительные процедуры и средства в спорт I  
15.00 – 15.15 *пауза*  
15.15 – 16.45 **Рейн Ялак**  
Восстановительные процедуры и средства в спорт II

Пятница, 18.05

10.00 – 11.30 **Райво Пухке**  
Потенциал спортивной работоспособности  
11.30 – 11.45 *пауза*  
11.45 – 13.15 **Райво Пухке**  
Физическая работоспособность в разных условиях среды  
13.15 – 14.00 *перерыв*  
14.00 – 15.30 **Леннарт Раудсепп**  
Учреждение предприятия или организации. Порядок работы организации. Общение с общественным сектором и медией  
15.30 – 15.45 *пауза*  
15.45 – 17.15 **Леннарт Раудсепп**  
Финансирование спорта

Суббота 19.05

10.00 – 11.30 **Тынис Матсин**  
Адаптационные аспекты тренировки  
11.30 – 11.45 *пауза*  
11.45 – 13.15 **Тынис Матсин**  
Акклиматизация в спорте  
13.15 – 14.00 *перерыв*  
14.00 – 15.30 **Тамара Янсон**  
Защитные системы организма  
15.30 – 15.45 *пауза*  
15.45 – 17.15 **Тамара Янсон**  
Запасы воды в организме

Вручение удостоверений