

# КУРС ОБЩИХ СПОРТИВНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРА I УРОВНЯ

3.–5. февраль 2011 г.

Таллинское представительство Тартуского Университета, Teatri väljak 3

## Пятница, 3. февраль

09.45 – 10.00	учет зарегистрировавшихся участников на месте
10.00 – 11.30	<b>Леннарт Раудсепп</b> Введение в экономику. Организационные основы и структура спорта, формы регуляции спорта
11.30 – 11.45	<i>пауза</i>
11.45 – 13.15	<b>Леннарт Раудсепп</b> Основы спортивного рынка
13.15 – 14.00	перерыв
14.00 – 15.30	<b>Райво Пухке</b> Принципы построения тренировки и их осуществление
15.30 – 15.45	<i>пауза</i>
15.45 – 17.15	<b>Райво Пухке</b> Базовые составляющие физической подготовки
17.30 – 19.00	<b>Тамара Янсон</b> Краткий обзор строения и деятельности организма человека

## Суббота, 4. февраль

09.00 – 10.30	<b>Тамара Янсон</b> Адаптационные возможности человека
10.30 – 10.45	<i>пауза</i>
10.45 – 12.15	<b>Тамара Янсон</b> Структура действия и биологического ответа
12.15 – 13.15	перерыв
13.15 – 14.45	<b>Яан Локо</b> Педагогические и психологические способности и знания в тренерской работе
14.45 – 15.00	<i>пауза</i>
15.00 – 16.30	<b>Яан Локо</b> Преподавание и освоение спортивной техники
16.45 – 19.00	<b>Рейн Ялак</b> Наиболее частые заболевания в спорте Наиболее частые заболевания опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при закрытых травмах

## Воскресенье, 5. февраль

09.30 – 11.00	<b>Рейн Ялак</b> Наиболее важные возрастные особенности
11.00 – 11.15	<i>пауза</i>
11.15 – 12.45	<b>Рейн Ялак</b> Спортивно-медицинское обследование состояния здоровья в спорте. Противопоказания для занятий спортом
12.45 – 13.45	перерыв
13.45 – 15.15	<b>Кайво Тхомсон</b> (Таллиннский университет) Мотивация в спорте
15.15 – 15.30	<i>пауза</i>
15.30 – 17.00	<b>Кайво Тхомсон</b> (Таллиннский университет) Тренер как лидер группы

Выдача удостоверения курса