



Продление лицензии «ТРЕНЕР ПО ВОЛЕЙБОЛУ»



Общее количество часов: от 14 до 20 часов в зависимости от выбранной программы
Срок прохождения: до 6 недель с момента оплаты курса
Документы после окончания курса: лицензия ВФВ «Тренер по волейболу»
Срок действия лицензии: 3 года

ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА 1

Название: «Физическая подготовка»
Составители, преподаватели: Ринат Абитов (Казахстан, США)

Темы программы:

1. Общая разминка (теория);
2. Работа с роллером (практика);
3. Динамическая растяжка (практика);
4. Мобилизация суставов (практика);
5. Мышечная активация (практика);
6. Растяжка (практика);
7. Дополнительные упражнения (практика);
8. Экзамен;
9. Получение Лицензии «Тренер по волейболу».

ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА 2

Название: «Специализация»
Составители, преподаватели: Владимир Алекно (Россия), Лоран Делакур (Франция), Орельен Бруссаль-Дерваль (Франция)

Темы программы:

1. Спортивная техника (теория, практика);
2. Разминка в волейболе (теория, практика);
3. Планирующая подача (теория, практика);
4. Нападающий удар и подача в прыжке (теория, практика);
5. Прием подачи (теория, практика);
6. Защита (теория, практика);
7. Блокирование (теория, практика);
8. Передача сверху (теория, практика);
9. Групповые упражнения в зале для совершенствования техники (практика);
10. Экзамен;
11. Получение Лицензии «Тренер по волейболу».

ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА 3

Название: «Основы современной психологии спорта»

Составители, преподаватели: Константин Бочавер (Россия)

Темы программы:

1. Ресурсы конструктивной работы тренера и спортсмена;
2. Психология развития спортсмена: трудности долгого пути;
3. Психология спортивной травмы. Предикторы, последствия, ресурсы;
4. Лидерство и командная сплоченность: механизмы и риски;
5. Спортивный стресс и как с ним справляются чемпионы;
6. Экзамен;
7. Получение Лицензии «Тренер по волейболу».

ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА 4

Название: «IT-технологии в волейболе. Аналитика в игровом и тренировочном процессах»

Составители, преподаватели: Владимир Алекно (Россия), Дмитрий Соснин (Россия),

Дмитрий Марюхнич (Украина)

Темы программы:

1. Читаем протокол;
2. История и оценки;
3. Оценка действий игрока. Характеристики и критерии;
4. Отчёты. Отображение и фильтры;
5. Расширенные анализы. Анализ игры связующего игрока;
6. Подготовка к игре. Разбор соперника, подготовка игровых установок;
7. Работа с видео;
8. Статистика в тренировке;
9. Анализ Чемпионата, короткие турниры;
10. Ведение игры;
11. Экзамен;
12. Получение Лицензии «Тренер по волейболу».

ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА 5

Название: «Основы нутритивно-метаболической поддержки в спорте»

Составители, преподаватели: Олег Талибов (Россия), Лариса Гунина (Украина),

Александр Дмитриев (Россия)

Темы программы:

1. Введение. История применения лекарств в спорте. Допинг и антидопинговая деятельность. Запрещенные препараты и методы их детекции;
2. Физиология спортивной деятельности и фармакологическое воздействие. Понятие стресса и постстрессорных изменений;
3. Основные принципы постнагрузочного восстановления;
4. Гематологический гомеостаз у спортсменов;
5. Биохимический гомеостаз у спортсменов;
6. Лабораторный контроль как необходимая составляющая нутрициологического обеспечения спортивной деятельности;
7. Обзор препаратов, часто применяемых в спорте (креатин, L-карнитин, средства влияющие на хрящевую ткань, фитостероиды и др.);
8. Основы спортивной нутрициологии. Витамины и микроэлементы;
9. Пищевые добавки. Консенсус Международного олимпийского комитета по их применению в спорте;
10. Препараты, запрещенные в спорте. Вопросы терапевтических исключений. Риски использования безрецептурных лекарств и БАДов.
11. Экзамен;
12. Получение Лицензии «Тренер по волейболу».

подробности на сайте: www.performing-forward.com

 **+7 921 924 42 91**