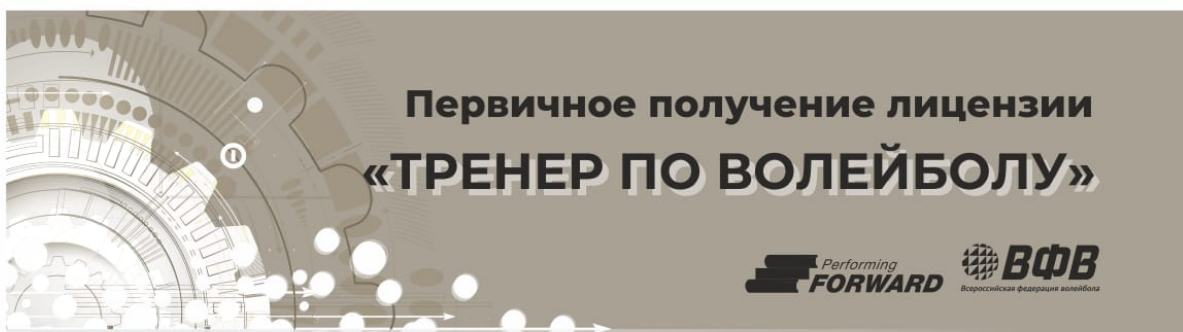




Первичное получение лицензии «ТРЕНЕР ПО ВОЛЕЙБОЛУ»

Общее количество часов: 96 часов (теория , практика)
Срок прохождения: до 16 недель с момента оплаты курса
Документы после окончания курса: удостоверение государственного образца «Тренер по волейболу», лицензия ВФВ «Тренер по волейболу»
Срок действия лицензии: 3 года

ПРОГРАММА КУРСА:

1 блок
Название: «Анатомия, биомеханика»
Темы блока:
1. Анатомия, физиология опорно-двигательного аппарата, скелетно-мышечной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
2. Биомеханика упражнений.

2 блок
Название: «Физическая подготовка»
Составители, преподаватели: Ринат Абитов (Казахстан, США)
Темы блока:
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).

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

4 блок

Название: «Основы современной психологии спорта»

Составители, преподаватели: Константин Бочавер (Россия)

Темы блока:

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.

5 блок

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

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

Дмитрий Марюхнич (Украина)

Темы блока:

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

6 блок

Название: «Основы нутритивно-метаболической поддержки в спорте»

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

Александр Дмитриев (Россия)

Темы блока:

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.

7 блок

Экзамен

Получение Лицензии «Тренер по волейболу»

подробности на сайте: www.performing-forward.com

☎ +7 921 924 42 91