



**ИНТЕНСИВНЫЙ КУРС
„ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ“**

05-16 Август, 2014

ПРОГРАММА ИНТЕНСИВНОГО КУРСА (ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ)

Получаемый сертификат: согласно с Международной моделью стандартов квалификации тренеров (Global Framework for the Recognition of Coaching Competence and Qualifications; The European Coaching Council and The International Council for Coach Education) слушателям курсов предоставляется квалификация тренера по подготовке спортсменов высокого мастерства (Coach of Performance – Oriented Athletes).

Обретаемые компетенции: участники

- **преобретут** современные знания теории спортивной тренировки;
- **обучатся** идентифицировать талантливых к спорту детей и разработать многолетнюю программу тренировки;
- **обретут** навыки в управлении спортивной подготовки спортсменов высокого мастерства.

Стоимость курса - 500 евро (Обратите внимание, что курс состоится только при наборе группы участников не менее 10 человек). Для более подробной информации касательно оплаты, даты проведения курсов или предоставления жилья, пожалуйста, свяжитесь с нами:

Литовский университет спорта

Центр развития карьеры и поддержки профессиональных компетенций

Jolanta Grigonienė

Телефон: +370 37 302 642

Электронная почта: jolanta.grigoniene@lsu.lt

1-ая неделя

ПРОГРАММА ИНТЕНСИВНОГО КУРСА (ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ)

Дни	ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА	
Лекторы	АНТАНАС СКАРБАЛЮС		НЕРИЮС МАСЮЛИС		АЛЕКСАС СТАНИСЛОВАЙТИС		СИГИТАС КАМАНДУЛИС		ЙОНАС ПОДЕРИС	
Предмет	ТЕОРИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ		СИЛА И МОЩНОСТЬ		СКОРОСТЬ, БЫСТРОТА, ЛОВКОСТЬ		ГИБКОСТЬ, РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ		ВЫНОСЛИВОСТЬ	
	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции
8.30–10.00	Философия спортивной тренировки	Дебаты	Основы тренировки силы и мощности	Дебаты	Основы развития скорости и ловкости	Дебаты	Развитие гибкости	Дебаты	Основы развития выносливости	Дебаты
10.15–11.45	Принципы спортивной тренировки	Дебаты	Биологические аспекты развития силы и мощности	Дебаты	Нейромускульная адаптация к скорости и гибкости	Дебаты	Тренировка равновесия	Дебаты	Методы развития выносливости	Дебаты
11.45–13.00					ОБЕД					
13.00–14.30	Спортивное тренирование и подготовленность	Дебаты	Нейромускульная адаптация к силе и мощности	Дебаты	Скорость и гибкость в индивидуальных и командных видах спорта	Дебаты	Тренировка координации	Дебаты	Различные виды выносливости	Дебаты
14.45–16.15	Многолетняя тренировка, отбор одаренных спортсменов	Дебаты	Методы развития силы и мощности	Дебаты	Современные методы развития скорости и гибкости	Дебаты	PNF техника стретчинга	Практические занятия		Практические занятия
16.30–18.00	Планирование спортивной тренировки	Подготовка годового плана	Объемно-силовые упражнения	Практические занятия по силе и мощности	Практические занятия по скорости и ловкости	Дебаты	Тестирование и оценка гибкости равновесия и координации			

2-ая неделя

ПРОГРАММА ИНТЕНСИВНОГО КУРСА (ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ)

Дни	ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА	
Лекторы	ЙОНАС ПОДЕРИС		НЕРИЮС МАСЮЛИС		АЛЕКСАС СТАНИСЛОВАЙТИС		СИГИТАС КАМАНДУЛИС		ЙОНАС ПОДЕРИС		АНТАНАС СКАРБАЛЮС	
Предмет	ВЫНОСЛИВОСТЬ		СИЛА		СКОРОСТЬ БЫСТРОТА ГИБКОСТЬ		ГИБКОСТЬ, РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ		ВЫНОСЛИВОСТЬ		ТЕОРИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	
	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции
8.30–10.00	Выносливость в различных видах спорта	Дебаты	Презентация домашней работы	Презентация	Презентация домашней работы	Проект	Презентация домашней работы (гибкость)	Проект	Лабораторное тестирование выносливости спортсменов	Практические занятия	Управление тренировочным процессом	Практические занятия
10.15–11.45	Педагогическое тестирование и мониторинг	Дебаты	Оценка	Вопросы теста	Оценка	Вопросы теста	Презентация домашней работы (равновесие, координация)	Проект	Оценка	Презентация	Оценка	Презентация
11.45–13.00	ОБЕД											
	НЕРИЮС МАСЮЛИС		АЛЕКСАС СТАНИСЛОВАЙТИС		СИГИТАС КАМАНДУЛИС		ЙОНАС ПОДЕРИС		АНТАНАС СКАРБАЛЮС			
	СИЛА		СКОРОСТЬ, БЫСТРОТА И ЛОВКОСТЬ		ГИБКОСТЬ, РАВНОВЕСИЕ, КООРДИНАЦИЯ		ВЫНОСЛИВОСТЬ		ТЕОРИЯ СПОРТИВНОГО КООЧИНГА			
	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции	Тема	Формат лекции
13.00–14.30	Методика тренировки силы и мощности детей, юношей и женщин	Дебаты	Тренировка скорости и ловкости спортсменов разного мастерства и возраста	Дебаты	Функциональные аспекты стретчинга и гибкости	Семинар	Развитие выносливости юношей	Дебаты	Егзогенные средства в спорте	Дебаты		
10.15–11.45	Развитие силы в профилактике травм и в целях реабилитации	Дебаты	Взаимодействие скорости с другими двигательными способностями	Дебаты	Функциональные аспекты равновесия и координации	Семинар	Высокогорье	Дебаты	Особенности предсоревновательной фазы	Дебаты		
16.30–18.00	Тестирование и определение подготовленности	Практические занятия	Тестирование и оценка скорости и гибкости	Практические занятия	Самоотношение методов развития двигательных способностей	Семинар	Методы развития выносливости		Практические занятия	Дебаты		