

**КУРС ОБЩИХ СПОРТИВНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРА ЕКР 4 (ранее уровень II)  
18.–20.11.2014 и 09.–11.12.2016.**

**Таллинское представительство Тартуского Университета, Таллинн, Teatri  
väljak 3**

пятница, 18.11.2016

**класс 3 I I**

**09.30 – 11.00**

**Леннарт Раудсепп**

Законы и конвенции, регулирующие спортивную деятельность, основной устав клуба или союза

*пауза*

11.00 – 11.15

**11.15 – 12.45**

**Леннарт Раудсепп**

Спортивный рынок

12.45 – 13.30

**13.30 – 15.00**

**Райво Пухке**

Опорно-двигательный аппарат, его активная и пассивная часть

15.00 – 15.15

**15.15 – 16.45**

**Райво Пухке**

Структура и функционирование мышечной ткани

16.45 – 17.00

**17.00 – 18.30**

**Райво Пухке**

Энергетическое обеспечение мышечной деятельности, аэробный и анаэробный режим работы

суббота, 19.11.2016

**класс 3 I I**

**09.30 – 11.00**

**Тамара Янсон**

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГООБМЕН. ЭНЕРГЕТИКА МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*пауза*

11.00 – 11.15

**11.15 – 12.45**

**Тамара Янсон**

ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ

12.45 – 13.30

**13.30 – 15.00**

**Тамара Янсон**

СЕРДЦЕ СПОРТСМЕНА. МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

15.00 – 15.15

**15.15 – 16.45**

**Тамара Янсон**

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА РАЗЛИЧНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНОВ

16.45 – 17.00

**17.00 – 18.30**

**Тамара Янсон**

ТРЕНИРОВКА И ПИТАНИЕ: ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Воскресенье, 20.11.2016

**класс 3 I I**

**09.30 – 11.00**

**Кайво Тхомсон** (Таллиннский университет)

Спортивная психология подростков

*пауза*

11.00 – 11.15

**11.15 – 12.45**

**Кайво Тхомсон** (Таллиннский университет)

Психологические навыки в спорте I: Постановка целей. Концентрация

12.45 – 13.45

**13.45 – 15.15**

**Кайво Тхомсон** (Таллиннский университет)

Основы работы в группе