

ТРЕНЕРСКИЙ КУРС

от ОФСОО "Национальная федерация
воздушной гимнастики и пилонного спорта"

ТЕМЫ		КОЛ. ЗАНЯТИЙ	НАПРАВЛЕННОСТЬ
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ		4	
1	Нормы тренировочной и соревновательной деятельности	1	Общая
2	Техника безопасности	1	Общая
3	Анатомия	2	Общая
ОФП, СПФ		6	
1	Разминка	3	Общая
2	Упражнения ОФП	1	Общая
3	Упражнения растяжка	2	Общая
ОСНОВЫ РАБОТЫ НА СНАРЯДЕ		3	
2	Заходы на снаряд	1	От снаряда
3	Подъёмы	1	От снаряда
4	Хваты, замотки	1	От снаряда
ЭЛЕМЕНТЫ И КОМБИНАЦИИ		14	
1	Элементы на силу	3	От снаряда
2	Элементы на гибкость	3	От снаряда
3	Элементы на баланс	3	От снаряда
4	Специальные элементы	2	От снаряда
5	Запуск механизма вращения	1	От снаряда
6	Создание комбинаций, переходы	2	От снаряда
ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		2	
1	Основы постановочной деятельности	2	Общая
ИСПОЛНЕНИЕ		3	
1	Актёрское мастерство	1	Общая
2	Основы хореографии	1	Общая
3	Сценическая культура, спортивная этика	1	Общая
ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		2	
1	Сценическая культура, спортивная этика	1	Общая
2	Основы психологического взаимодействия в тренерской деятельности	1	Общая
ИТОГО		34 ЛЕКЦИИ	
ОБЩИХ		17 ЛЕКЦИЙ	
НА СНАРЯДЕ		17 ЛЕКЦИЙ	