Machine Translated by Google

Курс по физической подготовке и силовой подготовке – Федерация тенниса Беларуси

ПОВЕСТКА ДНЯ

| День 1 (понедельник) | | |
|---|---|---|
| Время | Содержание | Расположение |
| 9.00 - 9.15 | Приветствие и введение | Классная комната |
| 9.15 – 10.00 | Актуальность силовой и физической подготовки и требования к физической форме в теннисе | Классная комната |
| 10:00 – 10:15 | Перерыв | - |
| 10:15 – 11:00 | Шаг 1: «Нам нужно знать нашего игрока» – инструменты для сбора информации. | Классная комната |
| 11:00 – 11:30 | U-12: какие тесты и как? | Классная комната |
| 11:30 – 12:00 | Практическое занятие с тренерами, оценивающими свою работу. | Спортзал |
| 12:00 – 14:00 | Перерыв на обед | - |
| 14:00 – 14:45 | Силовая и кондиционная подготовка для детей до 12 лет. | Классная комната |
| 14.45 – 15.15 | Практическое занятие с тренерами - Навыки бега и "разминочные игры" | Суд |
| 15:15 – 15:30 | Перерыв | - |
| 15:30 – 16:00 | Силовая и кондиционная подготовка для детей до 12 лет. | Классная комната |
| 16:00 – 17:00 | Практическое занятие с командой U-12 (6 игроков): Физическая разминка на корте. | Суд |
| 17:00 – 17:30 Вопросы и ответы | | Классная комната |

Machine Translated by Google

Курс по физической подготовке и силовой подготовке – Федерация тенниса Беларуси

ПОВЕСТКА ДНЯ

| День 2 (вторник) | | |
|---|---|---|
| Время | Содержание | Расположение |
| 9.00 - 9.45 | U-14: какие тесты и как? | Классная комната |
| 9.45 - 10.30 | Силовая и кондиционная подготовка для U14 | Классная комната |
| 10:30 – 10:45 | Перерыв | - |
| 10:45 – 11:30 | Практическое занятие с тренерами – олимпийская тяжелая атлетика | Спортзал |
| 11:30 – 12:00 | Силовая и кондиционная подготовка для U14 | Классная комната |
| 12:00 – 14:00 | Перерыв на обед | - |
| 14:00 – 15:00 | Силовая и кондиционная подготовка для U14 | Классная комната |
| 15:00 – 15:45 | Практическое занятие с тренерами – «Развитие силы» | Спортзал |
| 15:45 – 16:00 | Перерыв | - |
| 16:00 – 17:00 | Фитнес-тренировка с командой U-14 (4 игрока) - отработка техники передвижения и двигательных навыков. | Суд |
| 17:00 – 17:30 | Вопросы и ответы | Классная комната |

| День 3 (среда) | | |
|---|---|---|
| Время | Содержание | Расположение |
| 9.00 - 9.45 | U-16: какие тесты и как? | Классная комната |
| 9:45 – 10:30 | Силовая и кондиционная подготовка для U16 | Классная комната |
| 10:15 – 10:30 | перерыв | - |
| 10:30 – 11:00 | Силовая и кондиционная подготовка для U16 | Спортзал |
| 11:15 – 12:00 | Практическое занятие с тренерами – упражнения для укрепления мышц кора и динамические упражнения: с/ горизонтальная и вращательная составляющие. | Классная комната |
| 12:00 – 14:00 | Перерыв на обед | - |
| 14:00 – 15:00 | Силовая и кондиционная подготовка для U16 | Классная комната |
| 15:00 – 15:45 | Практическое занятие с командой U-16 (от 2 до 4 игроков) – «Основные силовые упражнения и техника». | Спортзал |
| 15:45 – 16:00 | Перерыв | - |
| 16:00 – 17:00 | Фитнес-тренировка для игроков до 16 лет (от 2 до 4 человек): круговые тренировки с чередованием упражнений. | Суд |
| 17:00 – 17:30 | Вопросы и ответы | Классная комната |

Machine Translated by Google

Курс по физической подготовке и силовой подготовке – Федерация тенниса Беларуси

ПОВЕСТКА ДНЯ

| День 4 (четверг) | | |
|---|---|---|
| Время | Содержание | Расположение |
| 9:00 - 9:45 | U-18: какие тесты и как? | Классная комната |
| 9:45 - 10:30 | Силовая и кондиционная подготовка для лиц младше 18 лет. | Классная комната |
| 10:30 – 10:45 | Перерыв | - |
| 10:45 – 11:30 | Практическое занятие с тренерами: использование массажного ролика, упражнения на подвижность и активизацию мышц. | Спортзал |
| 11:30 – 12:00 | Силовая и кондиционная подготовка для лиц младше 18 лет. | Классная комната |
| 12:00 – 14:00 | Перерыв на обед | - |
| 14:00 – 15:00 | Силовая и кондиционная подготовка для лиц младше 18 лет. | Классная комната |
| 15:00 – 15:45 | Практическое занятие с тренерами – ключевые аспекты профилактики травм. | Спортзал |
| 15:45 – 16:00 | Перерыв | - |
| 16:00 – 17:00 | Фитнес-тренировка с игроками до 18 лет (плиометрические упражнения и упражнения на грудных мышцах). | Спортивный зал/Площадка |
| 17:00 – 17:30 | Вопросы и ответы | Классная комната |

| День 5 (пятница) | | |
|---|---|---|
| Время | Содержание | Расположение |
| 9.00 - 9.45 | Специалистам: какие тесты и как проводить? | Классная комната |
| 9:45 – 10:30 | Силовые тренировки и кондиционная подготовка для профессиональных игроков | Классная комната |
| 10:30 – 10:45 | Перерыв | - |
| 10:45 – 12:00 | Практическое занятие с игроком до 18 лет или профессиональным игроком (от 2 до 4 игроков) – (Высокоинтенсивные интервальные тренировки / Интервальные тренировки) | Суд |
| 12:00 – 14:00 | Перерыв на обед | - |
| 14:00 – 14:30 | Силовые тренировки и кондиционная подготовка для профессиональных игроков | Классная комната |
| 14:30 – 15:30 | Мониторинг нагрузки | Классная комната |
| 15:30 – 15:45 | Перерыв | - |
| 15:45 – 16:45 | Питание, достаточное потребление жидкости и здоровый образ жизни | Классная комната |
| 16:45 – 17:00 | Заключительные замечания | Классная комната |
| 17:00 – 17:30 | Экзамен | Классная комната |
| 17:30 – 18:00 | Сертификация обучения | Классная комната |