

**Информационное письмо о проведении цикла семинаров
по актуальным проблемам планирования тренировочного процесса**

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Методический отдел «Регионального центра спортивной подготовки Челябинской области» на базе Уральского университета физической культуры планирует проведение цикла семинаров с привлечением лектора Виноградова М.А. для тренеров и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку на территории Челябинской области.

Лектор: Виноградов Михаил Анатольевич (г. Москва), заслуженный тренер России, ведущий специалист отдела комплексного научно-методического сопровождения спортсменов ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта г. Москва, эксперт Инновационного центра Олимпийского комитета России.

Цикл семинаров будет проводиться в двух формах: очная (за участие в каждом семинаре выдается сертификат) и заочная (за участие во всех 4 семинарах выдается 1 сертификат).

Очная форма – ауд. 304 главного корпуса УралГУФК (ул. Орджоникидзе 1) с централизованным выходом на платформе Zoom (количество мест ограничено - 25 чел. каждый день семинара).

Заочная форма – самостоятельный выход на платформу Zoom.

Выдаваемые сертификаты учитываются при аттестации тренера и методиста.

Ссылки на Zoom и списки будут размещаться на сайте РЦСП Челябинской области в разделе новости (www.rcsp.lsport.net).

7 декабря (семинар 1)

Ауд. 304 с 12.00 до 14.00 (2 астрономических часа)

1. Почему спортсмены перестают прогрессировать и как с этим справляться.
2. Управление соревновательным стрессом

8 декабря (семинар 2)

Ауд. 304 с 12.00 до 14.00 (2 астрономических часа)

1. Использование интервальных тренировок в подготовке спортсменов разных видов спорта
2. Тренировочный дневник и журнал восстановления спортсмена

14 декабря (семинар 3)

Ауд. 304 с 12.00 до 14.00 (2 астрономических часа)

1. Проблема оптимального сочетания силовых тренировок и тренировок на выносливость с позиций доказательного знания
2. Показатели мощности для тренера и спортсмена

15 декабря (семинар 4)

Ауд. 304 с 12.00 до 14.00 (2 астрономических часа)

1. Периодизация или адаптивные тренировочные программы: современный взгляд на планирование тренировочного процесса
2. Пути повышения анаэробной ёмкости в спорте

Заявку на участие (образец) в семинарах проводимых 07.12.2020 и 08.12.2020 г. необходимо направить до 03.12.2020 г. на E-mail отдела mao-rcsp74@yandex.ru
В теме письма указать «Участие в семинаре».

Заявка на участие в семинарах на 07.12.2020 и 08.12.2020

№ п/п	Ф.И.О	Организация	E-mail	день	Форма участия
1					
2					

Заявка на участие в семинарах на 14.12.2020 и 15.12.2020

№ п/п	Ф.И.О	Организация	E-mail	день	Форма участия
1					
2					

Проректор по НИР

Е. В. Быков