**UWW LEVEL 1 ТРЕНЕРСЬКІ КУРСИ З БОРОТЬБИ**

**ПРОГРАМА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Час** | **День 1 – 14.12.15** | **День 2 - 15.12.15** | **День 3 - 16.12.15** | **День 4 - 17.12.15** | **День 5 - 18.12.15** |
| 9:00 10:00 (1h) | **Офіційне відкриття курсів. Представлення основних аспектів чинних курсів**  Очікування, Розклад, Присутність, Оцінка, Ризик менеджмент, Екзаменаційний процес | **Роль тренера**  Безпека-риск менеджмент на тренуваннях та змаганнях | **Як зробити боротьбу привабливою (веселою)**  Робота з молодими спортсменами  Робота з батьками | **Навички тренера**  Фізичні якості Технічні якості | **Письмовий іспит** |
| 10:00 11:00  (2h) | **Новий Проект розвитку UWW**  Борцівскі цінності гармонічного розвитку | **Моральний кодекс** для тренерів UWW, Основні антидопінгові правила | **Навички тренера**  Спілкування Організаційні здібності | **Навички тренера**  Планування тренувальних циклів |  |
| 11:00 11:15 (2h15) | Кава-брейк | Кава-брейк | Кава-брейк | Кава-брейк | Кава-брейк |
| 11:15 12:00 (3h) | **Практичні завдання в групі**  Запитання та відповіді, підведення підсумків | **Практичні завдання в групі**  Запитання та відповіді, підведення підсумків | **Практичні завдання в групі**  Запитання та відповіді, підведення підсумків | **Практичні завдання в групі**  Запитання та відповіді, підведення підсумків | **Дискусія** |
| 12:00 14:00 (5h) | Обід | Обід | Обід | Обід | Обід |
| 14:00 15:00 (6h) | **Положення стійки:**  Фронтальна; правостороння, лівостороння, низька, середня, висока  **Дистанція**  Ближня, середня, дальня, поза захватом | **Захвати:**  Замок; зап’ястя; лікоть  **Контроль:**  За шию; за зап’ясток; нирки. | **Атаки**  Захід за спину та збивання  **Атаки ніг**  Прохід в дві ноги; захват однієї ноги; захват за голову; кидки | **Практичне вдосконалення** | **Практичне вдоскона- лення** |
| 15:00 16:00  (7h) | **Позиція партеру**  Зверху (атака) високий, низький, положення лежачи збоку паралельно, перпендикулярно. Знизу (захист) | **Тренування:**  Падіння, туше. | **Захист:**  Атака ніг, захват за голову, кидки |  |  |
| 16:00 16:15  (7h15) | Пауза - Запитання | Пауза | Запитання |  |  |
| 16:15 17:00 (8h) | **Практичні групові з завдання** :   * тренування, ігровий підхід | **Практичні групові з завдання** : тренування, ігровий підхід | **Практичні групові з завдання** : тренування, ігровий підхід |  |  |
| 17:00 17:30  (8h30) | Запитання, підведення підсумків | Запитання, підведення підсумків | Запитання, підведення підсумків | Запитання, підведення підсумків | **Офіційне закриття курсів** |