Предварительное расписание Всероссийского методического семинара тренеров по парусному спорту,

04-06.12.2015, Ленинградская область, Смолячково

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| время | пятница | суббота | воскресенье |
| 08:00-  09:00 |  | Боржковская – Практическое занятие в бассейне «Тренировка яхтсменов-плавание» |  |
| 09-10 | завтрак |  |  |
| 10:00-  11:00 | Рыбкин «Метеорология гоночной дистанции» | Боржковская Д.С. «Контроль и оценка функциональных показателей в спорте» |
| 11:15 – 12:15 | Сидоров П.Н. «Обучающие парусные игры» | Ильин О.А. «Новые «Случаи ИСАФ», Вопросы о ответы ИСАФ»; «Статистика» |
| 12:30 – 13:15 | Цветков Игорь «470 – основы настройки» |
| 13:15-  14:00 | Зимин П.А. «Кадет – основы настройки» | Боржковская Д.С. – практическое занятие – тренировка яхтсменов в зале |
| 14 – 15 | обед |  |
| 15:00 – 16:30 | Боржковская Д.С. «Практические аспекты тренировки по ОФП в парусном спорте» | Старцев А.Н. «Учебно-тренировочный процесс спортсменов высшей квалификации в парусном спорте» |
| 16:45 – 18:15 | 17:00 Открытие семинара | Старцев А.Н. «Упражнения яхтсменов сборных команд на воде» | 16:30 -17:00 Подведение итогов  Закрытие семинара |
|  |
| 17:15- 19:00 - Ильин О.А. «Тенденции развития современного парусного спорта»;  «Дистанции» |
| 18:15 – 19:00 | Фролова М.А. «Оптимист – основы настройки» |
| 19 – 20 | ужин |  |
| 20:00 – 21:00 | Деянова А.В.- тесты по ППГ и теории парусного спорта для спортсменов | Деянова А.В.- тесты по ППГ и теории парусного спорта для спортсменов |