

# PRO SPORT PERFORMANCE

ОЧУ ВО «Московская международная академия»



**Action Sports Coach**

## ТРЕНЕР

по экстремальным  
видам спорта

5 месяцев (540 часов)

Диплом государственного образца

Программа дополнительного  
профессионального образования

**ACTION PRO-SPORT**

При поддержке:



РОССИЙСКАЯ  
ФЕДЕРАЦИЯ  
СЕРФИНГА



ФЕДЕРАЦИЯ  
СКЕЙТБОРДИНГА  
РОССИИ



ФЕДЕРАЦИЯ  
СНЕУБОРДА  
РОССИИ

## О программе



Первая в России международная программа подготовки тренеров по экстремальным видам спорта: сноубординг, скейтбординг, серфинг.

- » Программа подготовлена в сотрудничестве с Факультетом спорта Московской международной академии.
- » Программа посвящена изучению технологии подготовки атлетов в экстремальных видах спорта и охватывает все технологические этапы от физической и трюковой до психологической, медийной и экономической подготовки.
- » В основе курса Action Sports Coach лежит концепция общей культуры, трюков и биомеханики сноубординга, скейтбординга и серфинга. Владение информацией и навыками по всем трем дисциплинам поможет существенно улучшить подготовку в выбранном виде спорта.

## Для кого курс

---

Курс доступен для спортсменов, практикующих данные дисциплины, действующих тренеров и инструкторов, а также для любителей, желающих попробовать себя в новой профессии.

*Курс доступен для любого, независимо от опыта.*

## Чему Вы научитесь

---



- ✓ Планировать физическую подготовку атлетов
- ✓ Планировать психологическую подготовку атлетов
- ✓ Обучать атлетов техническим и акробатическим элементам
- ✓ Составлять тренировочные программы на разные дистанции
- ✓ Планировать экономические и медиастратегии развития атлетов
- ✓ Разрабатывать долгосрочные программы развития атлетов

## Сценарии развития в профессии



- 📈 Тренер по скейтбордингу, сноубордингу, серфингу в спортивных организациях (спортивные школы, клубы по виду спорта, сборные команды);
- 📈 Персональный тренер по подготовке профессиональных атлетов и спортсменов-любителей по видам спорта;
- 📈 Инструктор по скейтбордингу, сноубордингу в горнолыжных центрах, курортах, сноу-парках и скейт-парках;
- 📈 Инструктор по серфингу в зонах пляжного отдыха и яхт-клубах;
- 📈 Руководитель собственной школы по виду спорта.

## Программа курса

Курс состоит из пяти модулей.

*Администрация программы оставляет за собой право менять очередность модулей и преподавателей.*

## Введение в профессию

---

- Введение в профессию и современные компетенции тренеров
- Спортивная психология
- Поиск и развитие талантов в спорте
- Долгосрочная программа развития атлетов

## История Action Sports, философия атлета и тренера

---

- История и формирование культуры Action Sports в США
- Скейтборд-культура – что это? Подготовка спортсмена к соревнованиям и к жизни
- Пути рождения полноценного серфера. История серфинга. Откуда берутся серферы. Философия волны
- Идеальный Action Sports Coach
- Обязанности тренерского состава и профессиональное саморазвитие
- Личности спортсмена и тренера при обучении трюкам. Взаимодействие

## Развитие физических качеств атлета и спортивная медицина

---

- Стратегии развития физических качеств
- Развитие силы и скорости
- Развитие гибкости и ловкости
- Развитие выносливости
- Основы спортивной медицины
- Цели реабилитации в спорте
- Предупреждение травм
- Составление программ восстановления спортсмена

## Основы физиологии и биомеханики

---

- Спортивная физиология
- Энергетические системы организма
- Биомеханика движений
- Виды мышц и биоэнергетика
- Основы питания в спорте
- Виды стратегий питания
- БАДы и фармакологические субстраты
- Питание в тренировочном, соревновательном и постсоревновательном циклах

## Введение в сноубординг

- Обучение спортсмена технике, стратегии, физиологии, психологии, экономическим основам в спорте
- Базовая биомеханика на примере сноубординга: углы вращений, энергия движения, устойчивость, генерация вращения, распределение нагрузки
- Периодизация для достижения успеха, календарь тренировок и соревнований с постановкой ориентиров и бенчмарков, сезонные циклы, предотвращение травм и планирование отдыха
- Программирование тренировок атлетов мирового уровня
- Планирование индивидуальных тренировок с прицелом на соревнования мирового уровня

## Физическая и техническая подготовка

- Контроль физического и физиологического состояния атлета на разных этапах подготовки к соревнованиям уровня Олимпийских Игр
- Обучение атлета трюкам высочайшей категории сложности. Этапы. Подход
- Психологическая работа с атлетами мирового уровня. Специфика. Сложности
- Специальные упражнения для занятий сноубордингом. Укрепление мышц и развитие гибкости. Компрессия в сноубординге и как с ней работать

## Скейтбординг

---

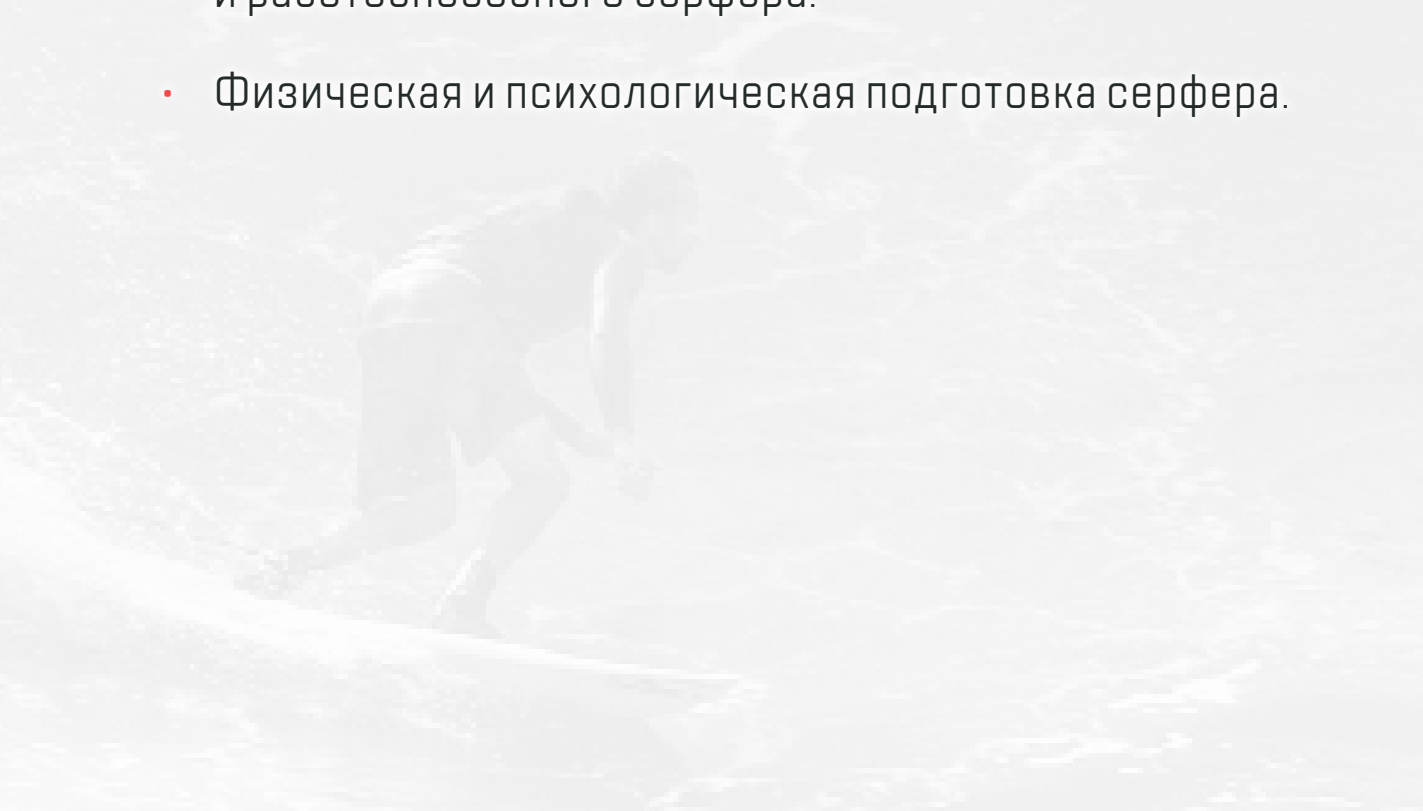
- Специфика работы с атлетами стрит-культуры. Основные задачи тренеров при тренировках в скейтбординге. Каким должен быть идеальный тренер.
- Работа начинающих атлетов со спонсорами. Кто он — идеальный атлет для коммерческой компании? Каким навыкам необходимо научить спортсмена?
- Специфика и основы создания скейт-организации. Школы, тренинг-центры. Коммуникация с государством.
- Соревнования, судьи. Стресс и психологические аспекты. Стратегия и тактика, критерии судейства.
- Атлеты после завершения карьеры. Пути дальнейшего развития.



## Серфинг












---

- Особенности физической подготовки серфера. Анатомия трюка VS анатомии спортсмена. Профилактика травм.
- Этапы совершенствования серфера от любительского до мирового уровня.
- 3 уровня аналитики в серфинге: серфер в океане, серфер на волне, серфер на доске.
- Различные методы в тренировках и отношение к тренировкам в океане.
- Ключевые концепции развития здорового, сильного и работоспособного серфера.
- Физическая и психологическая подготовка серфера.



## Преподаватели

---

-  **Криспин Липскомб** (*Crispin Lipscomb*) – Сноубординг (Канада)
-  **Бад Кини** (*Bud Keene*) – Сноубординг (США)
-  **Джон Далквист** (*John Dalquist*) – Скейтбординг (Швеция)
-  **Дидье Питер** (*Didier Piter*) – Серфинг (Австралия)
-  **Пьер Оструи** (*Pierre Austruy*) – Физическая подготовка в профессиональном спорте (Франция)
-  **Александр Мирошников** – Нутрициология
-  **Василий Волков** – Физиология
-  **Сергей Нечувилин** – Современные компетенции тренеров
-  **Алексей Селиверстов** – Поиск и развитие талантов в спорте
-  **Андрей Смирнов** – Персональный менеджмент атлета
-  **Георгий Дронов** – Медицинский контроль атлета

# Action Sports Coach

**Длительность курса – 5 месяцев (540 часов).**

Формат обучения – модульный, один модуль в месяц.

*Модуль длится от 3 до 6 дней, в зависимости от темы и спикера.*

Форма обучения – очно-дистанционная.

*Весь теоретический материал дается дистанционно, практическая часть очно (предоставляется в формате видеозаписей).*



**Стоимость курса – 75 000 руб.**

- ✓ При единовременной оплате – скидка 10%  
*Стоимость курса составит – 67 500 руб.*
- ✓ Возможна оплата по модулям.  
*Стоимость одного модуля – 15 000 руб.*

Для желающих прослушать или посетить отдельный модуль, вне обучения на самом курсе, стоимость модуля составляет – 7500 руб. (без выдачи диплома).

**Итоговая форма контроля – квалификационный экзамен.**

При успешном прохождении курса выпускнику присваивается квалификация «Тренер по экстремальным видам спорта (сноубординг/ серфинг/ скейтбординг)» с выдачей диплома ОЧУ ВО «Московская международная академия» установленного (государственного) образца. Возможна выдача европриложения.

## Документы для зачисления на программу


---


- ✓ Паспорт (копия)
- ✓ Диплом о высшем (ВУЗ) или среднем специальном образовании (колледж/техникум)
- ✓ СНИЛС (для граждан РФ)
- ✓ Фото 3x4 (4 шт.)

## Контакты

---

 Москва, ул. Новомосковская, 15а, стр. 1 (офис 302)

 +7 (985) 776-26-11  
+7 (968) 526-83-53

 [performanceprosport@gmail.com](mailto:performanceprosport@gmail.com)