

Общество с ограниченной ответственностью
«Центр доказательной медицины»



ПРОГРАММА МАСТЕР-КЛАССОВ
**«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ОРГАНИЗАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА»**

21-22 ноября 2020

Государственное училище олимпийского резерва по хоккею
г. Ярославль, ул. Дядьковская, д. 7

ПРОГРАММА

Ярославль, 2020

21 НОЯБРЯ, СУББОТА

13:00-14:00 РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ

14:00-14:10 ОТКРЫТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ, ПРИВЕТСТВИЕ

14:10-14:40

От мечты к цели: как достичь успеха в спорте и жизни

Мастер спорта по бодибилдингу Борисов Алексей, Ярославль

14:40-15:10

Правильное питание и приём пищевых добавок в спорте и жизни

Мастер спорта по бодибилдингу Суровцев Иван, Ярославль

15:10-15:40

Элементы лечебной физкультуры для профилактики боли в спине

Профессор Шкробко Александр, Ярославль

15:40-16:10

Травмы плечевого сустава у спортсменов

Кандидат медицинских наук Аксёнова Таисия, Ярославль

16:10-16:40

Особенности эстетической коррекции лица и тела у спортсменов

Врач-косметолог Короткова Елена, Ярославль

Врач пластической хирургии Шелег Мария, Ярославль

16:40-17:00 ПЕРЕРЫВ

17:00-19:00

Особенности техники выполнения силовых упражнений, предотвращение травм, укрепление мышц спины

Мастер спорта по спортивной гимнастике Абрамова Нина, Москва

19:00-19:30

Боль в коленном суставе: причины, диагностика, лечение и профилактика

Врач-травматолог-ортопед Прохватов Игорь, Ярославль

19:30-20:00

Спортивная травма верхней конечности: профилактика и возможности коррекции

Врач-травматолог-ортопед Шелег Андрей, Ярославль

22 НОЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

13:00-14:00 РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ

14:00-14:40

Особенности тренировки после COVID-19

Тренер по пилатесу Маслова Анастасия, Ярославль

14:40-15:20

Кинезиотейпирование в спорте

Кандидат медицинских наук Михайлюк Игорь, Ярославль

15:20-16:10

Инверсионный (антигравитационный) тренинг

Инструктор по адаптивной физической культуре Орлов Юрий, Ярославль

16:10-16:30 ПЕРЕРЫВ

16:30-18:00

Вопросы организации силовой тренировки

Мастер спорта международного класса по бодибилдингу Голубочкин Дмитрий, Москва

18:00-18:40

Пирамида RockTape: знакомство с баночной терапией, инструментальной мобилизацией мягких тканей, флоссингом и кинезиотейпированием в рамках одной концепции

Специалист по реабилитации Нагорный Антон, Москва

18:40-19:20

Обратная сторона работы фитнес-тренера: взгляд руководителя

Мастер спорта международного класса по бодибилдингу, мастер спорта по пауэрлифтингу Каменский Александр, Рыбинск

19:20-19:30 ДИСКУССИЯ, ЗАКРЫТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ