

## **Уровни требования знаний и навыков для тренеров I - III уровня квалификационной системы**

### **Тренер I уровня**

1. Способен проводить тренировочные занятия, обеспечивая безопасность участвующих
2. Имеет базовые знания для развития физических качеств
3. Имеет базовые знания для общения и ведения группы
4. Владеет упражнениями и специфическими средствами тренировки вида спорта и способен их целесообразно применять на занятиях

### **Тренер II уровня**

1. Способен планировать и осуществлять целевые кратковременные циклы тренировки, учитывая состояние и возраст участников
2. Знает разновидности скоростных, силовых качеств и выносливости, а также физиологические основы их развития
3. Имеет знания по спортивной педагогике и спортивной психологии и способен их использовать в тренерской работе
4. Владеет методами тренировки

### **Тренер III уровня**

1. Способен планировать целостный тренировочный процесс
2. Знает специфические физиологические и медицинские аспекты вида спорта и способен их применять при планировании и управлении тренировочного процесса
3. Знает специфические педагогические аспекты, владеет необходимыми знаниями спортивной психологии вида спорта и способен их применять при планировании и управлении тренировочным процессом
4. Владеет методикой долгосрочного комплексного развития физических способностей