

Лижний спорт та методика викладання

2 курс 4 семестр



Чому це цікаво/треба вивчати?

1

- Ви зможете сформувати комплексну систему знань з лижної підготовки

2

- Зможете навчитися пересуватися на лижах і знати як навчити інших це робити

3

- Зможете покращити рівень власного фізичного здоров'я і весело проводити час



Що буде вивчатися?

- **основні технічні прийоми пересування на лижах;**
- **методика навчання в лижних гонках;**
- **особливості формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей на заняттях лижною підготовкою;**
- **методика оздоровчих і фізкультурно-спортивних занять на лижах з різними віковими групами населення;**
- **причини травматизму й шляхи його попередження при заняттях лижною підготовкою;**
- **методика підготовки спортсменів-лижників на різних етап спортивного вдосконалення;**
- **організаційні аспекти навчально-тренувального процесу лижників.**



Лижний спорт та методика викладання

2 курс 4 семестр

