



КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТУ



ПРИКЛАДНІ ТА ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ



2 КУРС 3 СЕМЕСТР

Чому це цікаво/треба чивчати?

- Ви ознайомитися з прикладними та оздоровчими видами легкої атлетики;
- Зможете визначати раціональні параметри фізичного навантаження та здійснювати корекцію індивідуальним і груповим програмам відповідно до заняття та віку людини;
- Зможете покращити свій рівень фізичного здоров'я та планувати фізичне навантаження .



КОРОТКИЙ ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

- ▣ - ознайомити студентів з теоретичної і практичної підготовки студентів з проведення занять прикладних та оздоровчих видів легкої атлетики;
- ▣ – ознайомити з принципами оздоровчого тренування;
- ▣ - ознайомити з формами та методами організації занять;
- ▣ – навчити визначати раціональні параметри фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять різних груп населення;
- ▣ - навчити здійснювати корекцію індивідуальних та групових програм відповідно заняттю та віку;
- ▣ – вміти практично використовувати вивчений матеріал у своєму житті і в майбутній професійній діяльності;
- ▣ – вміти проводити агітаційну роботу з пропаганди здорового способу життя різних груп населення;
- ▣ – вміти планувати та розробляти програму реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання різних груп населення та у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів;
- ▣ – вміти планувати фізичне навантаження відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості.

Д'якую за увагу!

