Завдання для дистанційного навчання з дисципліни Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка

для студентів 1ІІ курсу з спеціальності 017 (Фізична культура і спорт), ОС «бакалавр»

На цьому тижні у 1-ї групи тема № 32, лабораторна робота: Організація і проведення занять з початківцями; **тема № 33, лабораторна робота:** Організація і планування занять із дітьми та підлітками; **тема № 34, лабораторна робота:** Особливості силової підготовки осіб жіночої статі; **тема № 35, лабораторна робота:** Особливості силової підготовки осіб літнього віку.

Дайте розгорнуту письмову відповідь на запропоновані питання, користуючись літературою та конспектами лекцій, які надаються. Надішліть електронною поштою на адресу ст. викладача кафедри фізичного виховання Андрія Андрійовича Федорішка: powerges@gmail.com. Вкажіть дату виконання, своє прізвище та ім'я. Також відповіді в усній формі можете надсилати на мій Viber або Google Meet (номер мобільного 0508706844).

Тема № 32

1. Назвіть особливості тренувальних занять з початківцями в атлетизмі.
2. Дайте рекомендації по складанню тренувальних комплексів для початківців в атлетизмі.
3. Назвіть завдання перших 6-9 місяців тренування в атлетизмі.

Тема № 33

1. Назвіть умови та обмеження занять силової спрямованості з дітьми та підлітками.
2. Назвіть основну мету силового тренування дітей та оптимальний вік початку занять силовими видами спорту.
3. Дайте характеристику занять силовими вправами у молодшому шкільному віці.
4. Дайте характеристику занять силовими вправами у старшому шкільному віці.
5. Дайте характеристику занять силовими вправами у середньому шкільному віці.
6. Як будується навчально-тренувальний процес у юних атлетів?
7. Назвіть загальні рекомендації, яких необхідно дотримуватись при проведенні тренувального процесу з юними атлетами.

Тема № 34

1. Назвіть морфо-фізіологічні особливості жіночого організму.
2. Дайте характеристику динаміці працездатності жінок залежно від фаз ОМЦ.
3. Дайте характеристику принципам силового тренування жінок.

Тема № 35

1. Назвіть особливості тренувальних занять з початківцями в атлетизмі.
2. Дайте рекомендації по складанню тренувальних комплексів для початківців в атлетизмі.
3. Назвіть завдання перших 6-9 місяців тренування в атлетизмі.

Лекції у вас мають бути, бо лекційний курс ми пройшли, але додаю конспекти лекції, бо там є список літератури.
Для вивчення окремих питань використовуйте знання, здобуті при вивченні дисципліни «Фізіологічні основи ФКіС».

З повагою
А.Федорішко

04.05.2020 р.