

Розділ 3. Розробка програм занять фізичними вправами

Тема 7. Розробка тренувальних програм швидко-силової спрямованості

1. Основні принципи тренувального процесу
2. Складові частини тренувальної програми силової спрямованості
3. Вибір вправ та послідовності їх виконання
4. Обсяг тренувального навантаження: кількість повторень і підходів, тривалість інтервалів відпочинку
5. Поступове збільшення та варіативність фізичного навантаження

Тема 8. Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості

1. Специфічність тренування аеробної витривалості
2. Механіка та фізіологія швидко-силового тренування
3. Компоненти програми тренування аеробної та швидко-силової витривалості
4. Поєднання силового та швидкісного тренування з іншими видами вправ
8. Розробка програм занять аеробної спрямованості

Тема 9. Розробка тренувальних програм для груп клієнтів з особливими потребами за фізичним станом або станом здоров'я

Програми для вагітних жінок, літніх людей та дітей препубертатного віку

Заняття фізичними вправами з дітьми препубертатного віку

Заняття фізичними вправами з особами літнього віку

Заняття з особами з порушеннями з порушеннями функції опорно-рухового апарату і травмами.