

Täiendkoolitus TARTU ÜLIKOOLI KEHAKULTUURITEADUSKONNAS kõikidele spordihuvilistele, kehalise kasvatusõpetajatele, treeneritele ja sportlastele

JOOKSMISE SUVEÜLIKOOL

09.07 ja 16.07.2013

Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskond kutsub kõiki spordihuvilisi, kehalise kasvatusõpetajaid, treenereid ja sportlaseid SUVEÜLIKOOLI täiendama oma teadmisi ja praktilisi oskusi jooksutreeningust.

Sihtrühm: Spordihuvilised, kehalise kasvatusõpetajad, treenerid, sportlased.

Eesmärk: Anda osalejatele põhjalik ülevaade jooksutreeningutest. Planeerimisest kuni võistlemiseni.

Õpiväljundid: Kursuse läbinu:

1. teab jooksutreeningu põhialuseid ja meetodikaid;
2. tunneb jooksutehnikat ning oskab leida harjutusi tehnika parandamiseks;
3. oskab planeerida jooksutreeningud;
4. teab, kuidas valmistuda olulisemateks võistlusteks;
5. teab, kuidas toituda enne võistlust, võistluse ajal ja võistluse järgselt.

Hind: 39 €

Ajakava: 09. juuli 2013

17.00-18.30 Jooksutreening: põhialused ja meetodika.

18.30-20.00 Praktiline tund: jooksutehnika.

16. juuli 2013

17.00-18.30 Ettevalmistus jooksuvõistluseks: treenimine, toitumine ja taktika.

18.30-20.00 Praktiline tund: erinevad treeningmeetodikad.

Registreerumine: **e-mail:** Martin.Mooses@ut.ee (osaleja nimi, isikukood, telefon, arve saaja aadress ning asutuse puhul registrikood)

internetis: <http://www.kk.ut.ee/184479>

Registreerumise tähtaeg: **04. juuli 2013.**

Täiendav info: Martin Mooses TÜ kehakultuuriteaduskond, tel. 53463066, martin.mooses@ut.ee

Õppejõud: MARTIN MOOSES Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskond (MSc).