

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ ЗОТПСХ

для студентів 4 курсу факультету педагогічної освіти, спеціальності 024
Хореографія (2 год.)

1. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки
2. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів
3. Естетична підготовка, музично-ритмічна підготовка
4. Види підготовки в спорті. Фізична підготовка. Тестування фізичних якостей. Контроль за їх рівнем
5. Методика розвитку фізичних якостей в спорті та хореографії

Тема № 1. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки (2 год.).

У результаті вивчення теми 1 студенти повинні **знати**: основні тенденції розвитку видів спорту зі складною координацією, **вміти** визначати напрямки підготовки спортсменів залежно від сучасних тенденцій.

Завдання: 1. Визначити напрямки вдосконалення суддівських вимог у видах спорту зі складною координацією.

2. Визначити шляхи реалізації хореографічної підготовленості у світлі сучасних вимог до виду спорту.

Тема № 2. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів (1 год.).

У результаті вивчення теми 1 студенти повинні **знати**: основні принципи, що визначають методику підготовку спортсменів у видах спорту зі складною координацією, способи реалізації аналогічних принципів у хореографії, **вміти** визначати напрямки підготовки спортсменів залежно від означених принципів.

Завдання: 1. Визначити і сформулювати принципи спортивного тренування та їх реалізацію у процесі хореографічної підготовки.

2. Підібрати ситуативні завдання для реалізації основних принципів спортивного тренування, а також у процесі хореографічної підготовки.

Тема 3. Види підготовки в спорті. Фізична підготовка. Тестування фізичних якостей. Контроль за їх рівнем (2 год.)

Тема 5. Методика розвитку фізичних якостей в спорті та хореографії (3 год.)

1. Тести для відбору в спорті та хореографії (аналіз контрольних вправ, методика проведення на різних етапах спортивного вдосконалення) (6 год.).

Рекомендована література

Базова

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

Допоміжна

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
2. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В. В. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
3. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсмена / М. Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1972. – 261 с.
4. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С.Хоменков, Б. Н.Шустина. – М.: 1994, – 446 с.