

**ЗАЛІКОВІ ПИТАННЯ ТА ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ З ДИСЦИПЛІНИ
«Основи теорії підготовки спортивного хореографа» ДЛЯ СТУДЕНТІВ Ш-
ІУ курсів ФФВ напрям підготовки «ХОРЕОГРАФІЯ»
Ш курс (6 семестр)**

Залікові питання до змістовного модулю 1.

1. Мета і основні завдання навчальної дисципліни ЗТПС.
2. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування у суспільстві.
3. Формування системи підготовки спортсменів.
4. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.
5. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.
6. Мета і завдання спортивного тренування.
7. Засоби спортивного тренування.
8. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.
9. Методи спортивної підготовки.
10. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.
11. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
12. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
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.

Додаткова:

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П.– М.: ФиС, 1977.– 271 с.
3. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.
4. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонов В. Н. – М.: ФиС, 1986.– 286 с.
5. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной подготовки / Платонов В. Н., – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
6. Харре Д. Учение о тренировке / Харре Д. (пер. с нем.). – М.: ФиС, 1971. – 328 с.

Види контролю за модулем

- Опитування на семінарських заняттях (середнє)– 0-15 балів
- Виконання самостійної роботи (реферат) – 0-20 балів

- Матеріали самопідготовки – 0-20
- Поточний залік – 0-45 балів

Атестація за модулем – 27 балів

Залікові питання до змістовного модулю 2.

1. Коротка характеристика видів підготовки у спорті та її значення.
2. Особливості видів підготовки у видах спорту зі складною координацією.
3. Характеристика та значення естетичної підготовки.
4. Характеристика та значення музично-ритмічної підготовки.
5. Інтегральна підготовка та її значення для досягнення високих спортивних результатів.
6. Поняття про функціональну підготовку спортсменів.
7. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією.
8. Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті.
9. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки.
10. Загальна характеристика сили.
11. Методика розвитку максимальної сили.
12. Методика розвитку швидкісної сили.
13. Методика розвитку “вибухової” сили.
14. Методика розвитку гнучкості та розгорнутості.
15. Методика розвитку витривалості.
16. Методика розвитку спритності і координаційних здібностей.
17. Технічна підготовка та її місце у загальній системі підготовки спортсменів.
18. Спортивна техніка як система рухів. Характеристики спортивної техніки.
19. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.
20. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
21. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
22. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
23. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.
24. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів.
25. Методика психічної підготовки спортсменів.
26. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
27. Контроль психічної підготовленості спортсмена.

ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

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.

Додаткова:

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.

Види контролю за модулем

- Опитування на семінарських заняттях (середнє)– 0-15 балів
- Виконання самостійної роботи (реферат) – 0-20 балів
- Матеріали самопідготовки – 0-20
- Поточний залік – 0-45 балів

Атестація за модулем – 34бали

IУ курс (7семестр)

Залікові питання до змістовного модулю 1.

1. Структура і зміст тренувального заняття.
2. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.
3. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
4. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.
5. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.
6. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
7. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу.
8. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.
9. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.
10. Етапи багаторічного тренувального процесу.

ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л.П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
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.

Додаткова:

1. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В. М. – М.: ФиС, 1977. – 144 с.
2. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.
3. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С.Хоменков, Б. Н.Шустина. – М.: 1994, – 446 с.

Види контролю за модулем

- Опитування на семінарських заняттях (середнє)– 0-5 балів
- Виконання завдань практичних робіт – 0-20 балів
- Матеріали самопідготовки – 0-10
- Поточний залік – 0-20 балів

Атестація за модулем – 34бали

Залікові питання до змістовного модулю 2.

1. Мета, об'єкт і види контролю.
 2. Контроль змагальної діяльності.
 3. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
 4. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.
 5. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.
- Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

4. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
5. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л.П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
6. 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.

Додаткова:

4. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В. М. – М.: ФиС, 1977. – 144 с.
5. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.

6. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С.Хоменков, Б. Н.Шустина. – М.: 1994, – 446 с.

Види контролю за модулем

- Опитування на семінарських заняттях (середнє)– 0-5 балів
- Виконання завдань практичних робіт – 0-20 балів
- Матеріали самопідготовки – 0-10
- Поточний залік – 0-20 балів

Атестація за модулем – 27 балів

**Екзаменаційні вимоги з дисципліни
“Загальна теорія підготовки спортсменів”**

1. Мета і основні завдання навчальної дисципліни ЗТПС.
2. Формування системи підготовки спортсменів.
3. Структура і зміст системи підготовки спортсменів.
4. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.
5. Визначення понять “спорт”, “спортивна підготовка”, “спортивна підготовленість», «спортивне тренування» та їх характеристика.
6. Мета і завдання спортивної підготовки.
7. Засоби спортивного тренування
8. Форма та зміст фізичних вправ.
9. Класифікація засобів спортивного тренування.
10. Навантаження як компонент методів спортивної підготовки.
11. Відпочинок як компонент методів спортивної підготовки.
12. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
13. Характеристика безперервного методу тренування.
14. Характеристика інтервального методу тренування.
15. Характеристика ігрового методу тренування.
16. Характеристика змагального методу тренування.
17. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.
18. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
19. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
20. Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті.
21. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки.
22. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки.
23. Загальна характеристика сили.
24. Методика розвитку максимальної сили.
25. Методика розвитку швидкісної сили.
26. Методика розвитку “вибухової” сили.
27. Загальна характеристика швидкості.
28. Загальна характеристика витривалості.
29. Методика розвитку загальної витривалості.
30. Загальна характеристика гнучкості.
31. Методика розвитку гнучкості.
32. Загальна характеристика координаційних якостей.
33. Методика розвитку спритності.
34. Методика розвитку здатності до рівноваги.
35. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.
36. Основи методики запобігання травм при розвитку фізичних якостей.
37. Контроль фізичної підготовленості спортсмена.
38. Структура і зміст тренувальних занять.
39. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.
40. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
41. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.

42. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
43. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.
44. Контроль змагальної діяльності.
45. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
46. Аналіз поняття “спортивна обдарованість”.
47. Критерії відбору в спорті.
48. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.
49. Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.
50. Психологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
51. Медико-біологічні та гігієнічні засоби стимулювання працездатності і відновлювальних процесів.