

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7
Навчальна дисципліна Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Мета і основні завдання навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки в спорті».
2. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
3. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20____ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7
Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 2

1. Формування системи підготовки спортсменів.
2. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
3. Основи методики запобігання травм при розвитку фізичних якостей.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20____ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7

Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 3

1. Структура і зміст системи підготовки спортсменів.
2. Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті.
3. Контроль фізичної підготовленості спортсмена.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7

Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 4

1. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.
2. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки.
3. Структура і зміст тренувальних занять.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7
Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 5

1. Визначення понять “спорт”, “спортивна підготовка”, “спортивна підготовленість», «спортивне тренування” та їх характеристика.
2. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки.
3. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7
Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 6

1. Мета і завдання спортивної підготовки.
2. Загальна характеристика сили.
3. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7

Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 7

1. Засоби спортивного тренування.
2. Методика розвитку максимальної сили.
3. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7

Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 8

1. Форма та зміст фізичних вправ.
2. Методика розвитку швидкісної сили.
3. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7

Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 9

1. Класифікація засобів спортивного тренування.
2. Методика розвитку “вибухової” сили.
3. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7

Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 10

1. Навантаження як компонент методів спортивної підготовки.
2. Загальна характеристика бистрості.
3. Контроль змагальної діяльності.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7
Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 11

1. Відпочинок як компонент методів спортивної підготовки.
2. Загальна характеристика витривалості.
3. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7
Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 12

1. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
2. Методика розвитку загальної витривалості.
3. Аналіз поняття “спортивна обдарованість”.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7

Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 13

1. Характеристика безперервного методу тренування.
2. Загальна характеристика гнучкості.
3. Критерії відбору в спорті.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7

Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 14

1. Характеристика інтервального методу тренування.
2. Методика розвитку гнучкості.
3. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7

Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 15

1. Характеристика ігрового методу тренування.
2. Загальна характеристика координаційних якостей.
3. Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7

Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 16

1. Характеристика змагального методу тренування.
2. Методика розвитку спритності.
3. Психологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Львівський державний університет фізичної культури

Освітньо-кваліфікаційний рівень Бакалавр
Спеціальність 024 Хореографія
Семестр 7

Навчальна дисципліна «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 17

1. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.
2. Методика розвитку здатності до рівноваги.
3. Медико-біологічні та гігієнічні засоби стимулювання працездатності і відновлювальних процесів.

Затверджено на засіданні
кафедри, циклової комісії _____

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, голова циклової комісії _____
(підпис)

(прізвище та ініціали)

Екзаменатор _____
(підпис)

(прізвище та ініціали)