

Екзаменаційні вимоги з дисципліни

«Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»

1. Мета і основні завдання навчальної дисципліни ЗОТПС.
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.