

**ЗАЛІКОВІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа» ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІУ курсу факультету педагогічної освіти, спеціальність 024 «ХОРЕОГРАФІЯ»**

**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 підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. Н. Платонов. – М.: Фізична культура і спорт, 1999. – 208 с.

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 – 34 бали**

**Залікові питання до змістовного модулю 2.**

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 3.**

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***