

Теми самостійної роботи з дисципліни «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа» для студентів 4 курсу ФПО спеціальність 024 Хореографія

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична підготовка спортсменів	12
2	Основи розвитку фізичних якостей (гнучкість, витривалість, сила)	10
3	Основи розвитку координаційних здібностей	8
4	Скласти план мікроциклу підготовки спортсменів у різних періодах спортивного тренування	8
5	Відбір у видах спорту зі складною координацією.	10
6	Порівняльна характеристика тестів, що застосовуються при первинному відборі у спорті і хореографії	12
	Разом	60

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.

Форми контролю: перевірка рефератів, конспектів, практичне проведення занять за індивідуальним завданням.