

## **Залікові вимоги для студентів з дисципліни «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії»**

1. Дайте визначення поняттю «реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії».
2. Які відновлювальні заходи у системі реабілітаційно-відновлювальної підготовки мають найбільше значення в хореографії?
3. Дайте характеристику організації відновлювальних заходів під час інтенсивної підготовки до виступів.
4. Дайте характеристику засобам психолого-педагогічного впливу у системі реабілітаційно-відновлювальної підготовки в хореографії
5. Дайте характеристику засобам медико-біологічного впливу у системі реабілітаційно-відновлювальної підготовки в хореографії .
6. Які засоби психологічного відновлення Ви знаєте?
7. Які гігієнічні засоби відновлення Ви знаєте?
8. Які засоби відновлення Ви знаєте?
9. Які фізіотерапевтичні засоби відновлення Ви знаєте?
10. Які проблеми травматизму Ви можете назвати у хореографії та видах спорту зі складною координацією?
11. Дайте характеристику локалізації травм, які зустрічаються у спортсменів і танцюристів.
12. Назвіть фактори ризику травматизму в хореографії.
13. Які порушення, больові синдроми і травми можуть виникати у хребті під час занять хореографією?
14. Що таке ідіоматичний сколіоз? Причини його виникнення. Заходи для усунення.
15. Профілактика розтягнень м'язово-зв'язкового апарату танцівників.
16. Травми суглобів, причини, наслідки, профілактика.
17. Основні профілактичні заходи, спрямовані на профілактику травм опорно-рухового апарату.
18. Методика проведення профілактичних і відновлювальних заходів у хореографії.
19. Методика проведення пілатеса з метою усунення больових синдромів у хребті.
20. Методика проведення коригувальних вправ для виховання правильної постави і корекції її порушень.