

## **Залікові вимоги**

з навчальної дисципліни

### **«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення»**

(спеціалізація – лижний спорт)

для студентів **I курсу**

спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”

1. Характеристика дисципліни ТiМОВС та СПВ в університеті фізичної культури.
2. Яка роль ТiМОВС та СПВ у професійній підготовці студентів.
3. Який взаємозв'язок між структурою навчання руховим діям і формуванням професійних вмінь педагога з фізичної культури.
4. Яке місце спорту в суспільстві, в системі фізичного виховання.
5. Що являє собою процес підготовки спортсменів, які його складові частини (підсистеми).
6. Дайте характеристику професійних умінь педагога з фізичної культури.
7. Що таке спортивна техніка, які її характеристики та критерії ефективності.
8. Що таке спортивна стратегія та тактика, які їх характеристики та критерії ефективності.
9. Що таке фізичні здібності, кондиційна та координаційна підготовка.
10. Який зв'язок техніки, тактики, фізичних здібностей у процесі змагальної та тренувальної діяльності.
11. Які функції виконує спорт у суспільстві.
12. Дайте характеристику структури педагогічних здібностей тренера-педагога.
13. Дайте характеристику зимовим видам спорту. Які характерні ознаки для цих видів спорту.
14. Лижні види спорту в розрізі історії.
15. Коли розпочалося зародження зимових видів спорту.
16. Охарактеризуйте розвиток та значення зимових видів спорту на кін. 19 - поч. 20 ст.
17. Розкажіть про виступи українських атлетів у зимових видах спорту.
18. Дайте характеристику розвитку зимових видів спорту на території України.

19. Розкажіть про сучасний стан розвитку зимових видів спорту в світі.
20. Розкажіть про заходи безпеки для проведення занять у видах лижного спорту за різних умов місцевості.
21. Організація та методика лижної підготовки в школі.
22. Основні фізичні якості, їх характеристика.
23. Використання імітаційних вправ з різних видів лижного спорту на місці і в русі.
24. Провідні способи пересування на лижах класичними ходами.
25. Характеристика техніки способів підйомів на лижах.
26. Способи поворотів на лижах.
27. Характеристика техніки способів гальмування на лижах.
28. Техніка ковзанярських ходів на лижах.