

## **Залікові вимоги**

з навчальної дисципліни

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

(спеціалізація – лижний спорт)

для студентів **4 курсу, бакалавр**

спеціальності 014.11 „Середня освіта (фізична культура)”

1. Теоретичні методи дослідження.
2. Емпіричні методи дослідження в ЗВС.
3. Форми представлення результатів власних досліджень.
4. Зміст висновків по роботі.
5. Визначення поняття «здоров'я».
6. Завдання оздоровчих занять на лижах.
7. Фізіологічні аспекти оздоровчих занять на лижах.
8. Переваги кондиційних занять на лижах.
9. Дозування навантаження в оздоровчих заняттях.
10. Допустима величина інтенсивності в залежності від віку і статі.
11. Визначення поняття «фізичне виховання».
12. Програми оздоровчих занять на лижах.
13. Планування в лижному спорті.
14. Види планів і методи планування.
15. Планування в системі фізичного виховання.
16. Планово-звітна документація викладача.
17. Плани, план-конспекти, конспекти занять з лижного спорту.
18. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача в лижному спорті.
19. Соціально-психологічні якості особистості.
20. Виховна робота викладача.
21. Типи темпераменту і їх прояв у різних видах лижного спорту.
22. Управлінська діяльність викладача на заняттях.