

Залікові вимоги

з навчальної дисципліни

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

(спеціалізація – лижний спорт)

для студентів **5 курсу, магістр**

спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”

1. Структура тренувальних мікроциклів і мезоциклів в зимових видах спорту..
2. Структура навчально-тренувального заняття .
3. Варіанти тренувального ефекту в зимових видах спорту.
4. Відновлення організму спортсмена
5. Реакція організму спортсмена на навантаження.
6. Структура тренувального процесу в лижному спорті.
7. Характеристика і завдання періодів та етапів підготовки в обраному виді спорту.
8. Етап безпосередньої підготовки лижника до змагань.
9. Багаторічна підготовка лижника .
10. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки.
11. Періодизація спортивної підготовки в зимових видах спорту.
12. Спрямованість тренувального процесу.
13. Дозування тренувальних навантажень в лижному спорті.
14. Контроль в тренувальному процесі.
15. Стрілкова підготовка в біатлоні.
16. Характеристика періодів вікового розвитку дітей.
17. Основи побудови тренування юних лижників.
18. Особливості проведення занять з лижної підготовки з особами різних вікових груп.
19. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму.
20. Методика занять з жінками в лижному спорті.