

# **ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

з навчальної дисципліни

## **„Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення” (спеціалізація – плавання)**

**підготовки магістрів**

**галузь знань** 01 Освіта

**спеціальність:** 014 Середня освіта « Фізична культура»

**факультет** педагогічної освіти та **факультет** післядипломної та  
заочної освіти

**підгот. Сидорко О. Ю.**

### **Залікові вимоги практичної підготовки**

1. Складання комплексів занять для навчальних груп.
2. Проведення заняття та серії занять з навчальними групами.
3. Визначення рівня підготовленості плавця на різних етапах багаторічної підготовки.
4. Ведення щоденника занять.
5. Покращення спортивного результату:
  - на оцінку “3” + 20 балів (за таблицею оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
  - на оцінку “4” + 25 балів;
  - на оцінку “5” + 30 балів.
6. Знання теоретичного матеріалу програми.
7. Виконання завдань СРС.
8. Складання індивідуальних комплексів вправ з адаптивного, лікувального плавання та аквааеробіки.

### **Залікові вимоги теоретичної підготовки**

1. Досвід використання засобів відновлення і стимуляції працездатності плавців.
2. Педагогічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення.
3. Медико-біологічні засоби відновлення.
4. Гігієнічні засоби відновлення працездатності. Фізичні засоби відновлення працездатності
5. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності та відновлювальних процесів.

6. Дайте характеристику поняттю «фізична реабілітація».
7. Охарактеризуйте стадії спортивної травми.
8. Стадії травми.
9. Застосування фармакологічних препаратів. Терапевтичні засоби та вправи при травмах.
10. Зв'язок засобів відновлення та профілактично-реабілітаційних засобів зі структурними компонентами тренування.
11. Планування відновлюючих заходів засобів керування працездатністю та відновлювальними (локальний масаж, електростимуляція, ванни, гідромасаж, загальний масаж, сауна та ін.).
12. Дайте визначення поняттю аквааеробіка.
13. Розкажіть про оздоровчі властивості водного середовища.
14. Покази і протипокази до занять аквааеробікою.
15. Напрями фізичних вправ у воді.
16. Структура занять аквааеробікою.
17. Основні засоби аквааеробіки.
18. Класифікація фізичних вправ у воді.
19. Охарактеризуйте урок з гідро аеробіки.
20. Аквааеробіка під час вагітності.
21. Що таке гідрошейпінг і акварелакс.
22. Лікувальне плавання як засіб фізичної реабілітації.
23. Вплив плавання на організм людини.
24. Організація занять з лікувального плавання.
25. Методика проведення занять з лікувального плавання.
26. Назвіть основні протипокази до занять з плавання.
27. Хто такі «інваліди». На які категорії вони діляться.
28. Розкажіть про особливості фізичного розвитку осіб з порушенням слухового аналізатора.
29. Розкажіть про особливості фізичного розвитку осіб з порушенням зорового аналізатора.
30. Розкажіть про особливості фізичного розвитку осіб з порушенням опорно-рухового апарату.
31. Що таке мануально-м'язове тестування.
32. Які Ви знаєте ступені ураження інтелекту. Охарактеризуйте їх.
33. Розкажіть про особливості фізичного розвитку осіб з порушенням інтелекту.
34. Які вимоги ставляться до басейнів для осіб з обмеженими можливостями.
35. Які запобіжні засоби використовуються для осіб з обмеженими можливостями на заняттях з плавання