

Теми семінарських занять з дисципліни «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа» для студентів 4 курсу ФПО спеціальність 024 Хореографія

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Основи методики розвитку сили	0,5
2.	Основи методики розвитку швидкості та витривалості	0,5
3.	Основи методики розвитку гнучкості та розгорнутості	0,5
4.	Основи методики розвитку спритності	1
5.	Контроль за рівнем фізичної підготовленості учнів	0,5
6	Види підготовки спортсменів та їх значення	0,5
7	Побудова, структура і зміст мезо і макроциклів	0,5
8	Засоби відновлення працездатності в спорті	1
9	Основи методики відбору у видах спорту зі складною координацією	1
	Разом	6

Рекомендована література

Базова

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
3. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

Допоміжна

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
2. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В. В. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
3. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсмена / М. Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1972. – 261 с.
4. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С.Хоменков, Б. Н.Шустина. – М.: 1994, – 446 с.

Форми контролю: перевірка рефератів, конспектів, практичне проведення занять за індивідуальним завданням.