

ЕКЗЕМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ
з дисципліни «Теорія і методика розвитку фізичних якостей в
хореографії»

Спеціальність 024 Хореографія

Денна форма навчання

Екзаменаційні питання

1. Особливості хореографії як виду рухової діяльності.
2. Види силових якостей та їх прояв у хореографії.
3. Методика складання комплексу ЗРВ для розвитку силових здібностей.
4. Загальна характеристика фізичних якостей у хореографії.
5. Режим роботи м'язів в процесі виконання хореографічних вправ.
6. Методика складання комплексу ЗРВ для розвитку гнучкості.
7. Фізична підготовка як складова частина удосконалення майстерності в хореографії.
8. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
9. Методика складання ЗРВ для розвитку координаційних здібностей.
10. Специфіка розвитку фізичних якостей у хореографії.
11. Вікова динаміка природного розвитку сили.
12. Методика складання ЗРВ для розвитку швидкісних здібностей.
13. Закономірності та особливості рухових якостей в хореографії.
14. Засоби розвитку сили.
15. Методика складання комплексу ЗРВ для розвитку витривалості.
16. Взаємозв'язок рухових якостей і навичок як основа забезпечення взаємозв'язку технічної та фізичної підготовок.
17. Методика розвитку сили.
18. Методика складання комплексу ЗРВ для розвитку рівноваги.
19. Зміст хореографічних вправ біля станка і на середині залу.
20. Загальна характеристика гнучкості.
21. Методика складання комплексу ЗРВ для розвитку спритності.
22. Зміст і структура фізичної підготовки в хореографії.
23. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості.
24. Методика складання комплексу СФП для розвитку сили.
25. Задачі фізичної підготовки.
26. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості.
27. Методика складання комплексу СФП для розвитку гнучкості.
28. Методика фізичної підготовки та її компоненти.
29. Специфіка гнучкості та рухливості в суглобах.
30. Методика складання комплексу СФП для розвитку витривалості.
31. Управління фізичною підготовкою.
32. Співвідношення активної та пасивної гнучкості.
33. Методика складання комплексу СФП для розвитку рівноваги.
34. Організація занять фізичною підготовкою.
35. Методика розвитку гнучкості.
36. Методика складання комплексу СФП для розвитку спритності.
37. Комплексне вирішення завдань фізичної підготовки.
38. Метод пасивних дій і основні вправи.
39. Методика навчання вправам зі скакалкою.

40. Особливості ЗФП і СФП в хореографії.
41. Метод активних дій і основні вправи.
42. Методика навчання вправам з палицею.
43. Коловий метод. Правила складання комплексів вправ для СФП.
44. Комбінування активних та пасивних дій при складанні комплексів вправ на гнучкість. Метод стретчингу.
45. Методика навчання вправам з набивними м'ячами.
46. Методика сполучення вправ СФП і хореографічних вправ на заняттях.
47. Загальна характеристика витривалості.
48. Методика навчання вправам з гантелями.
49. Вправи ЗФП. Задачі, засоби і методи ЗФП в хореографії.
50. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.
51. Методика навчання вправам з амортизаторами (резина, еспандери).
52. Характеристика та класифікація вправ ЗФП з предметами і на приладах масового типу.
53. Вікова динаміка природного розвитку витривалості.
54. Методика навчання вправам на гімнастичній стінці.
55. Термінологія та методика організації занять, в підготовці педагогів з хореографії, вправ ЗФП з предметами і на приладах масового типу.
56. Специфіка втоми в хореографії.
57. Методика навчання вправам на гімнастичній лаві і з лавою.
58. Вправи СФП. Задачі, засоби, зміст і методика СФП в хореографії.
59. Види витривалості та засоби розвитку витривалості в хореографії.
60. Методика навчання іграм та естафетам.
61. Вправи і особливості виховання силових здібностей в хореографії.
62. Методика розвитку загальної та спеціальної витривалості.
63. Методика навчання вправам в лазінні і пере лазінні.
64. Вправи і особливості розвитку гнучкості. Особливості вправ стрейчингу.
65. Загальна характеристика швидкості та спритності.
66. Методика навчання лазінню по канату у два і три прийоми.
67. Вправи для виховання витривалості в хореографії.
68. Фактори, що зумовлюють спритність людини.
69. Методика навчання спеціальним вправам з метою підготовки до обертань.
70. Вправи і особливості виховання координаційних здібностей та відчуття рівноваги в хореографії.
71. Вікова динаміка природного розвитку швидкості та спритності.
72. Методика навчання вправам на тренажерах і пристроях.
73. Вправи для виховання швидкісних здібностей та спритності в хореографії.
74. Загальна характеристика координаційних здібностей та відчуття рівноваги в хореографії.
75. Методика навчання вправам з метання та ловлі, жонглюванні.
76. Загальна характеристика сили.
77. Фактори, що зумовлюють координаційні здібності та відчуття рівноваги людини.
78. Методика складання хореографічних вправ біля станка.
79. Абсолютні та відносні показники сили.
80. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей та відчуття рівноваги в хореографії.
81. Методика складання хореографічних вправ на середині залу.