

## Питання до іспиту

1. Класифікація видів спорту.
2. Управління змагальною діяльністю.
3. Види спортивних змагань.
5. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
6. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
7. Основи теорії та методики спортивного відбору.
8. Спортивний відбір, етапи відбору.
9. Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки.
10. Структура спортивного відбору: етапи, цільові установки та зміст.
11. Документи планування й обліку навчально-тренувального процесу в обраному виду спорту.
12. Основний зміст комплексного контролю та його різновиди.
13. Контроль фізичної підготовленості спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).
14. Засоби і методи розвитку рухових якостей спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).
15. Зміст і методика складання тактичного плану (на прикладі обраного виду спорту).
16. Засоби та методи виховання витривалості.
17. Методика розвитку максимальної сили.
18. Спритність і координаційні здібності спортсмена.
19. Спортивно - технічна підготовка, критерії спортивної техніки.
20. Загальна і спеціальна технічна підготовка (на прикладі обраного виду спорту).
21. Спортивно-тактична підготовка.
22. Загальна і спеціальна тактична підготовка (на прикладі обраного виду спорту).
23. Вдосконалення тактичного мислення.
24. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.
25. Структура тренувальних занять.
26. Типи мікроциклів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.
27. Структура багаторічної спортивної підготовки спортсменів.
28. Періоди макроциклу.
29. Види мезоциклів.
30. Поєднання мікроциклів в мезоциклах у спортсменів на ранніх етапах спортивного вдосконалення.
31. Особливості побудови річних макроциклів.
32. Тривалість і структура макроцикла.
33. Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду.
34. Планування тренувально - змагального процесу в річному циклі.
35. Характеристика змагального періоду макроцикла.
36. Форми проведення тренувальних занять.
37. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
38. Втома та відновлення в спорті.