

1. Етапи багаторічної підготовки.
2. Адаптація в спортивній діяльності, механізм адаптації.
3. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
4. Психологічна підготовка.
5. Динаміка навантажень і співвідношення різних видів роботи у багаторічній підготовці.
6. Управління мотивацією спортсмена.
7. Структура тренувальних занять.
8. Зони потужності.
9. Фізична підготовка.
10. Вплив занять з навантаженням різної величини і спрямованості.
11. Принцип хвилеподібною динаміки навантажень.
12. Засоби та методи виховання сили.
13. Мікроцикл.
14. Втома та відновлення в спорті.
15. Фактори, що обумовлюють прояви швидкості.
16. Тренованість, підготовленість, спортивна форма спортсмена.
17. Засоби та методи тактичної підготовки.
18. Структура системи підготовки спортсменів.
19. Адаптація м'язової тканини.
20. Види спортивних змагань.
21. Мета і завдання спортивної підготовки.
22. Регламентація і способи проведення змагань.
23. Контроль фізичної підготовленості спортсмена.
24. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.
25. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
26. Засоби та методи виховання витривалості.
27. Засоби спортивного тренування.
28. Спортивний відбір, етапи відбору.
29. Спритність і координаційні здібності спортсмена.

30. Методи спортивного тренування.
31. Спортивно - технічна підготовка, критерії спортивної техніки.
32. Завдання, засоби і методи розвитку координаційних здібностей.
33. Принцип безперервності тренувального процесу.
34. Спортивно - тактична підготовка.
35. Засоби і методи розвитку гнучкості.
36. Макроцикл.
37. Тактичні знання, вміння, навички, мислення.
38. Методика розвитку гнучкості.
39. Поєднання мікроциклів в мезоциклах у спортсменів на ранніх етапах спортивного вдосконалення.
40. Об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень.
41. Загальна і спеціальна тактична підготовка.
42. Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки.
43. Задачі спортивного тренування.
44. Характеристика змагального періоду макроцикла.
45. Загальна і спеціальна технічна підготовка.
46. Форми проведення тренувальних занять.
47. Зони потужності у спортивному тренуванні.
48. Вольова підготовка.
49. Механізм розвитку втоми при виконанні роботи різної інтенсивності.
50. Багаторічна підготовка та її структура.
51. Тактичні знання вміння і навички.
52. Втома і відновлення спортсмена в залежності від кваліфікації.
53. Активність тактичних дій.
54. Типи мезоциклів.
55. Управління змагальною діяльністю.
56. Багаторічна підготовка та її структура.
57. Методика розвитку максимальної сили.
58. Засоби спортивної підготовки.

59. Основи методики запобігання травми при розвитку фізичних якостей.
60. Визначення понять «спорт», «спортивна підготовка», «спортивне тренування».
61. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів.
62. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
63. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.
64. Формування термінової і довготривалої адаптації.
65. Методика розвитку «вибухової» сили.
66. Методи спортивної підготовки.
67. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.
68. Багаторічна підготовка та її структура.
69. Типи мезоциклів.
70. Критерії спортивної техніки.
71. Мета спортивної підготовки.
72. Особливості побудови річних макроциклів.
73. Реакція організму на змагальне навантаження.
74. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів.
75. Тривалість і структура макроцикла.
76. Методика розвитку загальної витривалості.
77. Принцип єдності загальної і спеціальної підготовки.
78. Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду.
79. Засоби спортивного тренування.