

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Охарактеризуйте принцип спрямованості до максимуму досягнень.
2. У чому проявляється необхідність у вузькій спеціалізації в тренуванні?
3. Охарактеризуйте принципи безперервності і циклічності тренувального процесу.
4. Як у тренувальному процесі проявляється єдність загальної і спеціальної підготовки?
5. Із чим пов'язана хвилеподібна динаміка застосування навантажень і відпочинку?

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1, 2. К.: Олімпійська л-ра, 2008. 392 с.
2. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение К.: Олимп. лит., 2013. 624 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583с.
4. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини». Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 113 с.