

Теоретичне завдання 1

1. Що таке спортивна підготовка і які її основні цілі?
2. Які етапи виділяють у багаторічному процесі спортивної підготовки?
3. Як впливають вік і специфіка виду спорту на підготовку спортсменів?
4. Які компоненти складають систему спортивної підготовки?
5. Яка роль змагань у системі спортивної підготовки?
6. Що таке «зона оптимальних можливостей» у контексті підготовки спортсменів?
7. Які стадії підготовки спортсменів виокремлюють?
8. Які фактори підвищують ефективність спортивної підготовки?
9. Чому важливо мати добре налагоджену систему спортивної підготовки?
10. Які методи педагогічного впливу використовуються у спортивній підготовці?