

Теоретичне завдання 3

1. Яка основна мета спортивної підготовки?
2. Чим відрізняється спортивне тренування від спортивної підготовки?
3. Які основні завдання вирішуються у процесі підготовки юних спортсменів?
4. Які компоненти входять до системи підготовки спортсменів?
5. Яка роль фізичних вправ у спортивній підготовці?
6. Які групи засобів спортивної підготовки ви знаєте?
7. Що таке загальнопідготовчі вправи і яка їх мета?
8. Які методи спортивної підготовки ви можете назвати?
9. Які специфічні принципи спортивної підготовки є найважливішими?
10. Чому важливо враховувати індивідуальні особливості спортсменів у підготовці?