

## Запитання до екзамену

1. Які основні завдання ставляться перед сучасною системою спортивного тренування?
2. Які засоби використовують у спортивному тренуванні для розвитку фізичних якостей спортсмена?
3. Які є методи тренувань для підвищення витривалості спортсменів?
4. Поясніть принцип систематичності у спортивному тренуванні.
5. Що такий принцип індивідуалізації у спортивному тренуванні та чому він важливий?
6. Як оцінюється ефективність поточного процесу?
7. Які фактори враховуються при плануванні тренувального процесу для спортсменів різного рівня?
8. Яка роль психічної підготовки у спортивному тренуванні?
9. Які сучасні технології застосовуються для оптимізації поточного процесу?
10. Наведіть приклади ускладнення умов застосування змагального методу
11. Що таке фізична підготовка?
12. Дайте визначення загальній і спеціальній фізичній підготовці.
13. Розкрийте поняття «сила» і «силові здібності».
14. Засоби і методи розвитку сили.
15. Дайте визначення швидкісних здібностей.
16. Назвіть засоби і методи розвитку швидкісних здібностей
17. Що таке швидкість, які існують шляхи розвитку швидкості?
18. Що таке витривалість?
19. Дайте визначення поняттям «загальної» і «спеціальної» витривалості
20. Від яких факторів залежить прояв витривалості?
21. Які завдання розвитку витривалості?
22. Засоби і методи розвитку витривалості.
23. Що таке гнучкість?
24. Розкрийте поняття «активна», «пасивна» гнучкість, «статична» і «динамічна» гнучкість.
25. Назвіть фактори, які обумовлюють прояви гнучкості.
26. Назвіть засоби і методи розвитку гнучкості.
27. Назвіть визначення координаційних здібностей.
28. Які фактори обумовлюють прояв координаційних здібностей.
29. Які завдання розвитку координаційних здібностей?
30. Назвіть засоби розвитку координаційних здібностей.
31. Які існують методи і методичні підходи до розвитку координаційних здібностей?
32. Що таке психологічна підготовка спортсменів і яка її роль у досягненні високих результатів?
33. Які основні компоненти психологічної підготовки (мотивація, концентрація, самоконтроль, емоційна регуляція) та як вони взаємопов'язані?
34. Яка роль гравця мотивується у підготовці спортсменів, і як її можна підтримувати на високому рівні?
35. Що таке візуалізація і як її виконати для покращення виступу під час змагань?
36. Як методи релаксації та дихальні вправи допомагають спортсменам керувати стресом і нервовою системою?
37. Які техніки тренування уваги та концентрації можуть запропонувати спортсменам для підвищення ефективності тренувального процесу?
38. Як розвиток впевненості у своїх силах впливає на спортивні досягнення?
39. Що таке психологічна втома і як її впізнати на ранніх стадіях?
40. Як працювати з негативними думками та емоціями під час змагань?
41. Які методи психологічної підтримки сприяють покращенню командного духу та взаємодії в командних видах спорту?
42. Дайте визначення основним поняттям управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів.
43. Яка сутність тренувальних ефектів: термінового, відставленого, кумулятивного?
44. Охарактеризуйте схему системи управління: тренер-спортсмен.
45. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.

46. Охарактеризуйте цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів.
47. Які основні завдання поточного управління?
48. В чому полягає мета і сутність оперативного управління?
49. Яка мета і спрямованість комплексного контролю?
50. Які функції покладаються на тренера поза межами тренувального процесу?
51. Дайте визначення загальним поняттям про навантаження.
52. Як розподіляються навантаження за характером?
53. Що ви розумієте під «зовнішнім» і «внутрішнім» навантаженням?
54. Дайте характеристику «внутрішнього» (фізіологічного) навантаження за зонами відносної потужності: максимальної, субмаксимальної, великої, помірної.
55. Як класифікується навантаження за величиною?
56. За якими компонентами визначається спрямованість навантаження?
57. В якому випадку відбувається позитивна взаємодія під час використання вправ різної спрямованості?
58. Охарактеризуйте п'ять зон спрямованості тренувальних навантажень.
59. Охарактеризуйте координаційну складність вправ.
60. Охарактеризуйте загальну класифікацію навантажень.
61. Що таке адаптація та які її основні види виділяються у спортивній діяльності?
62. Які фази адаптаційного процесу проходить організм с
63. У чому виникає принцип специфічності адаптації у спортсменів?
64. Як впливають фізичні навантаження на формування адаптаційних змін в організмі?
65. Які основні механізми адаптації забезпечують підвищення працездатності у спорі
66. Що таке "синдром адаптації"?
67. Які фактори впливають на швидкість і глибину адаптаційних змін у спортсменів?
68. Які закономірності формування адаптації ефективного ефекту
69. Як поняття гомеостазу пов'язане з процесами адаптації у спорі
70. Які методи використовують для оцінки рівня адаптації спортсменів до фізичних навантажень?
71. Що таке технічна підготовка?
72. Які завдання технічної підготовки?
73. Які існують ознаки ефективності спортивної техніки?
74. Назвіть засоби і методи технічної підготовки.
75. Яка роль умінь і навичок у технічній підготовці?
76. Які умови сприяють переходу від уміння до навички?
77. Назвіть шляхи підвищення надійності спортивної техніки.
78. Перелічіть етапи освоєння нових форм рухових дій.
79. Наведіть визначення тактичної підготовки.
80. Що таке тактичні знання, уміння, навички і тактичне мислення?
81. Що таке загальна і спеціальна тактична підготовка?
82. Назвіть засоби і методи тактичної підготовки.
83. Які основні принципи побудови тренувального заняття?
84. Які етапи включає структура тренувального заняття?
85. Як визначити оптимальне співвідношення навантаження та відпочинку під час тренування?
87. Які фактори впливають на планування тренувального процесу?
88. Як враховувати індивідуальні особливості спортсменів під час побудови тренувального заняття?
89. Які види тренувальних занять існують та чим вони відрізняються?
90. Яку роль відіграє розминка в структурі тренувального процесу?
91. Як правильно завершити тренування, щоб забезпечити ефективне відновлення організму?
92. Які помилки найчастіше допускають при побудові тренувальних занять?
93. Як можна оцінити ефективність проведеного тренування?
94. Які основні методи тренувального процесу використовуються у спорті?
95. Чим відрізняються екстенсивні та інтенсивні методи тренування?
96. Як впливають різні методи тренувань на фізичну підготовку спортсменів?
97. Які засоби використовуються для підвищення витривалості та сили в тренувальному процесі?
98. Які переваги інтервального методу тренувань у порівнянні з іншими?

99. Як правильно комбiнувати рiзні методи тренувань для досягнення максимального результату?

100. Яке значення мають технiчні засоби (тренажери, сенсорні системи) у сучасному спортi?

101. Як психологiчні методи впливають на ефективнiсть тренувального процесу?

102. Які методи використовуються для навчання та вдосконалення технiки виконання вправ?

103. Як можна контролювати та коригувати тренувальний процес на основi аналізу фiзичних показникiв?

104. Що таке мiкроцикл у тренувальному процесi, i яка його типова тривалiсть?

105. Які основні принципи побудови мiкроциклу в рiзних видах спорту?

106. Як варiювати навантаження протягом мiкроциклу для досягнення оптимальної адаптацiї?

107. Які типи мiкроциклiв iснують, i як їх застосовують у тренувальному процесi?

108. Що таке мезоцикл, i як він спiввiдноситься з iншими циклами тренування?

109. Які ключові етапи включає в себе мезоцикл, i як визначається його тривалiсть?

110. Як планувати спiввiдношення навантаження та вiдновлення в межах одного мезоциклу?

111. Що таке макроцикл, i яка його типова тривалiсть у рiзних видах спорту?

112. Які фази мiстить макроцикл, i які завдання вирiшуються на кожному етапi?

113. Як поєднувати макроцикли протягом року для досягнення максимальної спортивної форми?

114. Що таке тренувальне заняття та які його основні складові?

115. Які принципи побудови тренувальних занять для спортсменiв високої квалiфiкацiї?

116. Які етапи включають структуру тренувального заняття?

117. Як спiввiдносяться навантаження та вiдпочинок у процесi тренування?

118. Які фiзіологiчні, психологiчні та тактичні аспекти слiд завершити при плануванні тренувань?

119. Що таке моделювання поточного процесу i для чого воно використовується?

120. Які види моделювання застосовуються у спортивному тренуванні?

121. Як створити моделювання поточного навантаження?

122. Які фактори враховуються при створенні моделі тренувального заняття?

123. Як моделювання посилити в прогнозуванні спортивних результатiв?

124. Які функції виконує пiдготовча частина тренувального заняття?

125. Які основні вправи використовують у пiдготовчій частині тренування?

126. Як слiд вибрати вправи для розминки у зв'язку з видом спорту?

127. Які вимоги до тривалостi та iнтенсивностi розминки?

128. Як оцiнити ефективнiсть пiдготовчої частини поточного заняття?

129. Які завдання вирiшуються в основній частині тренувального заняття?

130. Як оптимальне спiввiдношення iнтенсивностi та обсягу навантаження?

131. Які методи та засоби тренування використовуються в основній частині?

132. Як варiювати поточні завдання для досягнення максимального ефекту?

133. Які критерії ефективностi виконання модельних тренувальних завдань?

134. Що таке засоби вiдновлення спортивної працездатностi?

135. Які основні групи засобiв вiдновлення спортивної працездатностi?

136. Які види вiдновлення iснують?

137. Яка роль кожного вiдпочинку у процесi вiдновлення спортсмена?

138. Які фактори можуть уповiльнювати процес вiдновлення пiсля тренувань?

139. Чому перетренованiсть є серйозною проблемою для спортсменiв?

140. Які методи дiагностики використовують для оцiнки рiвня вiдновлення спортсмена?

141. Чому важливо планувати вiдновлення?

142. Як тривалiсть вiдпочинку впливає на продуктивнiсть?

143. Чи впливає вiк на необхіднiсть вiдновлення?

144. Як пiдбирати засоби вiдновлення для рiзних видiв спорту?

145. Як впливають змiни в тренувальному процесi на рiвень вiдновлення спортсмена?

146. Які основні принципи педагогiчного вiдновлення працездатностi у спортi?

147. Які основні методи оперативного вiдновлення використовують пiсля фiзичних навантажень?

148. Що розуміють пiд поточним вiдновленням, i чим воно вiдрiзняється вiд оперативного?

149. Які педагогiчні та фiзіологiчні засоби використовують для поточного вiдновлення?

150. Яка роль активного вiдпочинку та змiни видiв дiяльностi в процесi поточного вiдновлення?

151. Що таке етапне вiдновлення, i яка його мета?

152. Як планується етапне відновлення у підготовці спортсмена?
153. Які засоби застосовуються для етапного відновлення після змагального періоду?
154. Як співвідносяться поточні навантаження та відновлювальні заходи в системі етапного відновлення?
155. Які основні види спортивного масажу використовують для відновлення працездатності спортсменів?
156. Які основні прийоми спортивного масажу і їх вплив на організм?
157. Чим відрізняється відновлювальний масаж від тренувального?
158. Які показання та протипоказання до застосування спортивного масажу?
159. Які фізіологічні ефекти лазні на організм спортсмена?
160. Які види лазень використовують у спортивній практиці?
161. Як оптимально поєднувати лазневі процедури з поточним процесом?
162. Які заходи безпеки потрібно слідувати при відвідуванні лазні?
163. Які види гідропроцедур використовують у спортивній практиці?
164. Як контрастні водні процедури впливають на організм спортсмена?
165. Яке значення має кріотерапія (холодові процедури) у відновленні після фізичних навантажень?
166. Які види лікувальних ванн застосовуються у спортивній медицині?
167. Яка дія сольових, хвойних та вуглекислих ванн на організм спортсмена?
168. У яких випадках використовуєте прийом гарячих і холодних ванн?
169. Які основні принципи раціонального харчування спортсменів?
170. Як змінюється потреба в білках, жирах і вуглеводах залежно від виду спорту?
171. Які вітаміни є найбільшими для спортсменів і чому?
172. Яке значення мінеральних речовин (кальцій, магній, залізо, натрій, калій) для відновлення після фізичних навантажень?
173. Які види спортивних добавок використовують для покращення відновлення?
174. Які ризики пов'язані з неконтрольованим вживанням харчових добавок у спорті?
175. Що таке допінг у спорті, і які речовини або методи належать до заборонених?
176. Які організації беруть участь у боротьбі з допінгом у світовому спорті?
177. Які основні принципи антидопінгової політики Міжнародного олімпійського комітету (МОК) та Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA)?
178. Які категорії заборонених речовин та методів виділяє Всесвітній антидопінговий кодекс?
179. Як цього року допінг-контроль у спортсменів, і які основні етапи цієї процедури?
180. Які наслідки можуть мати вживання допінгу для спортсмена з точки зору здоров'я та спортивної кар'єри?
181. Що бере біологічний паспорт спортсмена, і яку роль він бере в антидопінговому контролі?
182. Які основні методи визначення допінгу використовують у сучасній антидопінговій практиці?
183. Які санкції можуть бути застосовані до спортсменів та команд у разі порушення антидопінгових правил?
184. Як запобігти застосуванню допінгу в спорті та які освітні програми спрямовані на формування антидопінгової культури?