

ПЕРЕЛІК ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ПИТАНЬ

Навчальна дисципліна **Основи теорії і методики спортивної підготовки**

1. Назвіть об'єкт і предмет вивчення навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивної підготовки»?
2. Яка мета спортивного тренування ?
3. Назвіть структуру спортивної підготовки.
4. Які завдання вирішуються в процесі спортивного тренування?
5. Дайте визначення понять: спорт, спортивне тренування.
6. Назвіть основні напрямки вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.
7. Охарактеризуйте специфічні принципи спортивного тренування.
8. Яка роль спорту в суспільстві?
9. Назвіть функції спорту.
10. Які типи спорту ви знаєте?
11. Адаптація організму спортсмена протягом року та мікроциклу в зв'язку з величиною та спрямованістю навантажень.
12. Адаптація спортсмена до різних умов
13. Дайте характеристику аналізу теорії виникнення спортивної діяльності..
14. Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.
15. Види витривалості.
16. Види і значення гнучкості.
17. Види координаційних здібностей і чинники, які їх визначають.
18. Види силових здібностей.
19. Види швидкісних здібностей і чинники що її визначають.
20. Використовувані терміни періодизації спортивного тренування.
21. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації.
22. Втома та відновлення у зв'язку з кваліфікацією та тренуваністю спортсменів.
23. Втома та відновлення у навантаженнях різної спрямованості (анаеробні вправи, аеробні вправи).
24. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.
25. Добові зміни стану організму спортсмена.
26. Елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей.
27. Загальна структура занять.
28. Засоби спортивної підготовки.
29. Назвіть загальну структуру багаторічної підготовки спортсменів.
30. Збільшення потужності та ємності алактатного і лактатного анаеробних процесів.
31. Здібність до довільного розслаблення м'язів.
32. Здібність до збереження рівноваги.
33. Здібність до орієнтації у просторі.
34. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакції адаптації.
35. Координованість рухів.
36. Мета та завдання спортивної підготовки.
37. Методи силової підготовки.
38. Методи спортивної підготовки.
39. Методики розвитку гнучкості (активної та пасивної).
40. Методики розвитку швидкісних здібностей.
41. Навантаження, типи й організація занять.
42. Оволодіння тактичними діями.
43. Основи багатоциклової побудови річної підготовки.
44. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
45. Основи теорії управління рухами (біомеханічний, біологічний, психологічний та педагогічний

аспекти).

46. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
47. Особливості розминки перед змаганнями.
48. Оцінка способів побудови періодів розвитку спортивної форми.
49. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.
50. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур.
51. Психологічні якості та напрями психологічної підготовки.
52. Реакції організму спортсмена в умовах різних температур.
53. Розвиток загальної витривалості.
54. Розвиток спеціальної витривалості.
55. Рухові вміння та навички.
56. Специфічні принципи спортивної підготовки.
57. Специфічність реакції адаптації організму спортсмена на навантаження.
58. Спортсмен в умовах різних температур навколишнього середовища.
59. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
60. Що таке фізична підготовка спортсменів?
61. Назвіть класифікацію фізичних навантажень.
62. Теоретичні аспекти технічного вдосконалення (об'єктивні та суб'єктивні компоненти).
63. Дайте характеристику підготовці спортсмена на початковому етапі
64. Тривалість багаторічної підготовки та чинники, які її визначають.
65. Дайте характеристику тренувальних занять комплексної і вибіркової спрямованості
66. Управління змагальною діяльністю.
67. Допінг у спорті.
68. Управління стартовим станом (стани недостатнього й оптимального збудження, стан перезбудження та стан гальмування через перезбудження).
69. Які медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів ви знаєте ?
70. Охарактеризуйте особливості раціонального харчування спортсменів.

Екзаменатор

Леонід ПИЛИПЕЙ