

Питання з дисципліни  
«Загальна теорія підготовки спортсменів»

1. Якими факторами обумовлений спортивний результат?
2. Які сфери знань відносяться для професійної компетенції тренера з виду спорту?
3. Що прийнято називати мікро циклом?
4. Спорт вищих досягнень орієнтований на ...
5. Дати визначення поняття «відбір».
6. Дати визначення поняття «моделювання».
7. Які існують види тактики і що обумовлює вибір тактичного плану в конкретних змаганнях?
8. Дати визначення поняття «адаптація» як процесу і як явища.
9. Для чого застосовуються позазмагальні та позатренувальні засоби?
10. Яка роль позатренувальних засобів у системі підготовки спортсменів?
11. Перерахувати етапи спортивного вдосконалення в структурі багаторічної підготовки.
12. Чим обумовлюється рівень тактичної майстерності спортсмена?
13. Дайте визначення загальної витривалості, як базової якості для розвитку спеціальної витривалості.
14. Які методи виконання вправ використовуються при вирішенні завдань розвитку рухових якостей?
15. Чим в основному визначається стомлення при виконанні вправ субмаксимальної аеробної потужності тривалістю 30-80 хв?
16. На чому акцентується основна увага при вирішенні технічних завдань на початкових етапах спортивного вдосконалення?
17. Які операції забезпечують реалізацію управління в спортивні практиці?
18. Мета і завдання відбору в системі спортивного тренування?
19. Від чого залежить тривалість та структура багаторічної підготовки спортсмена?
20. Види і функції моделей в спорті?
21. Який вид гнучкості передбачає рухи найбільшої амплітуди?
22. Які фактори обумовлюють виявлення координаційних здібностей?
23. Які існують форми прояву швидкісних здібностей?
24. Від чого залежить вибір тактичного варіанту ведення змагальної діяльності?
25. Дайте визначення поняття «сила» (людини, спортсмена):
26. Що необхідно для реєстрації рекордів?
27. Як мають розподілятися навантаження в мікроциклі?
28. З чого складається процес спортивної підготовки?
29. У яких одиницях відбувається оцінка рівня розвитку «вибухової» сили (м'язів спортсмена)?
30. Що є основним завданням етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів?
31. На які види можна поділити пристосувальні реакції організму людини?

32. На які групи поділяються позатренувальні засоби відновлення, що використовуються в спортивному тренуванні?
33. На що спрямовано використання позатренувальних засобів одразу після завершення тренувального або змагального навантаження?
34. Які засоби, застосовуються для розвитку координаційних здібностей?
35. Що необхідно тренеру для ефективного здійснення функції управління в ході тренувального процесу?
36. Навести класифікацію видів контролю в залежності від стану спортсменів.
37. Що в першу чергу враховують при здійсненні первинного відбору?
38. Що необхідно враховувати при побудові моделей?
39. Перелічити фізіологічні механізми, які в першу чергу впливають на настання стомлення в процесі навантаження на витривалість?
40. Перелічити специфічні принципи спортивної підготовки?
41. Які актуальні проблеми підготовки спортсменів існують в сучасному спорті?
42. Що в організмі спортсмена після виконання роботи з великим навантаженням у фазі суперкомпенсації відновлюються понад доробочого рівня?
43. На яких етапах спортивного вдосконалення тренер повинен приділяти увагу вдосконаленню спортивної техніки спортсмена?
44. Які методичні рекомендації необхідно враховувати під час розвитку гнучкості?
45. Назвати основні види силових здібностей:
  46. Що розуміється під висловом «елементарні форми прояву швидкісних здібностей»?
  47. Дати визначення поняття «головні змагання».
  48. Що ми розуміємо під поняттям «зворотній зв'язок» при взаємодії тренера зі спортсменом?
  49. Назвати види контролю в залежності від завдань та обсягу показників.
  50. Що розуміють в спорті під поняттям «гіпоксія»? Якою буває «гіпоксія»? В яких видах спорту і яким чином «гіпоксія» використовується?
  51. Назвати основні методи, що використовуються при прогнозуванні.
  52. Що мається на увазі, коли говорять про застосування екстремальних засобів в системі підготовки спортсменів?
  53. Які завдання вирішуються в тренувальних заняттях на етапі початкової підготовки?
  54. Що розуміють під визначенням поняття «тренуваність»?
  55. Дати визначення поняття «термінова адаптація»
  56. Як здійснюється теоретична підготовка спортсменів?
  57. Дати визначення поняття «допінг».
  58. Які засоби відновлення й стимуляції працездатності відносять до педагогічного впливу на організм?
  59. Перерахуйте параметри тренувального заняття, спрямованого на розвиток спеціальної витривалості у видах спорту, де змагальні вправи виконуються в субмаксимальній зоні інтенсивності навантаження:

60. Що розуміються під поняттям «інтенсифікація тренувального процесу»?
61. Яка різниця у стані функціональних систем, при виконанні роботи з граничним навантаженням спостерігається у спортсменів високої кваліфікації і доброї тренуваності порівняно із спортсменами низької кваліфікації та недостатньої тренуваності?
62. Якою має бути інтенсивність виконання вправ при розвитку швидкісних можливостей?
63. Навести класифікацію допінгових препаратів та методів?
64. Що таке «етапне управління» і які завдання воно вирішує?
65. Яким буває контроль в залежності від засобів та методів, що використовуються?
66. Дати визначення поняття «відбір».
67. Навести основні компоненти методика розвитку максимальної сили.
68. Дати визначення поняття «змагальна діяльність».
69. Що впливає на точність прогнозу в спорті?
70. Які дидактичні та специфічні принципи спортивного тренування обумовлюють динаміку навантажень протягом року або макроциклу?
71. Які засоби відновлення й стимуляції працездатності відносять до медико-біологічних впливів на організм?
72. Що розуміють під поняттям «оперативне управління»?
73. Що значить «інтегральна підготовка» в спорті і використанням яких засобів вона реалізується?
74. Що розуміють під терміном «змагальна діяльність» в спорті?
75. Формування довгострокових адаптаційних реакцій проходить чотири стадії. Які стадії характерні для раціонально побудованого тренувального процесу?
76. Які фактори обумовлюють ефективну адаптацію організму людини до висотної гіпоксії?
77. Якими є оптимальні параметри відновлення під час відпочинку між серіями вправ в процесі розвитку витривалості?
78. Які основні завдання вирішують у процесі спортивної підготовки?
79. Що таке «навантаження», і що значить компоненти навантаження?
80. Що обумовлює індивідуальний, в технічному плані, стиль спортсмена?
81. Якою повинна бути тривалість виконання окремих вправ при розвитку швидкісних можливостей?
82. Перерахувати основні компоненти методики розвитку «вибухової» сили.
83. Пояснити поняття «контроль змагальної діяльності», навести приклади з різних видів спорту.
84. Які особливі риси характерні для побудови підготовки спортсмена протягом року, якщо він готується до участі в Олімпійських Іграх або Чемпіонаті Світу вперше в своїй кар'єрі?
85. До чого приводить застосування надмірних навантажень, що перевищують індивідуальні адаптаційні можливості людини та вимагають надмірної мобілізації структурних та функціональних ресурсів органів і систем організму?

86. Які завдання вирішуються при використанні в спортивній практиці тренажерів та технічних засобів?
87. Яке цільове призначення позатренувальних впливів у змагальних мікроциклах?
88. Які методи використовуються в практиці спорту для оцінки витривалості?
89. Як називаються вправи, що включають елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них за формою та структурою?
90. Які причини стимулюють розвиток стомлення у системі підготовки і змагальної діяльності спортсменів?
91. Які бувають види психічного стану спортсмена перед змаганнями і який з них є найбільш раціональним?
92. Чи впливає рівень теоретичних знань спортсмена на якість його тренувальної і змагальної діяльності?
93. Які фактори визначають якість реалізації гнучкості?
94. Якими мають бути тривалість пауз відпочинку між окремими вправами при розвитку швидкісних можливостей?
95. Перерахуйте основні компоненти методики розвитку силової витривалості.
96. Що розуміється під поняттям «поглиблена спеціалізація» який є одним з специфічних принципів спортивної підготовки?
97. Дати визначення «координаційні здібності», як комплексна фізична здатність людини?
98. Навести типові завдання щодо розвитку тактики?
99. Що ви розумієте під поняттям «поточне управління» в системі спортивного тренування?
100. Що необхідно враховувати при виборі показників, які використовуються при контролі?