**Вимоги до контрольної роботи №1**

**з дисципліни ТМЮС**

1. Дати визначення понять «спорт», «спортивна підготовка», «спортивне тренування».

2. Дати визначення понять «тренованість», «загальна тренованість», «спеціальна тренованість».

3. Дати визначення понять «спортивна підготовка», «спортивна підготовленість», «спортивна форма».

4. Спортивне тренування. Мета спортивного тренування? Задачі спортивного тренування юних спортсменів.

5. Закономірності та принципи спортивного тренування.

6. Дидактичні принципи спортивного тренування.

**7.** Охарактеризувати принцип спортивного тренування: хвилеподібність динаміки навантажень.

8. Охарактеризувати принцип спортивного тренування: циклічність тренувального процесу.

9. Принципи спортивного тренування:Єдність та взаємозв’язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості; Єдність і взаємозв’язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позазмагальними чинниками; Взаємозумовленість ефективності тренувального процесу і профілактики спортивного травматизму.

10. Загальні принципи спортивного тренування (не плутати з принципами спортивної підготовки).

14. Загальні поняття про навантаження.

15. Характер навантажень в тренувальному процесі.

16. Величина навантажень в тренувальному процесі.

17. Класифікація навантажень за величиною (за В.М.Платоновим).

18. Спрямованість навантаження в тренувальному процесі.

19. Тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами.

20. Взаємодія вправ різної спрямованості.

21. Координаційна складність навантаження.

22. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.

23. Спортивна техніка, роль спортивної техніки в різних видах спорту.

24. Технічна підготовка та технічна підготовленість.

**25**. Визначення понять: «рух», «дія», «прийом», «рухове уміння», «рухова навичка»

26. Технічна майстерність. Критерії технічної майстерності.

27. Види, задачі, засоби і методи технічної підготовки юних спортсменів.

28. Загальна та спеціальна технічна підготовка.

29. Засоби і методи технічної підготовки – вербального, наочного і сенсорно-корекційного впливу.

30. Засоби і методи технічної підготовки, в основі яких лежить виконання спортсменом фізичних вправ.

31. Етапи і зміст технічної підготовки в багаторічному і річному циклах тренування.

32. Фізична підготовка. Мета і завдання фізичної підготовки юних спортсменів.

33. Види фізичної підготовки.

34.Завдання і засоби ЗФП і СФП.

35. Тактична підготовка. Роль тактичної підготовки в різних видах спорту.

36. Загальна та спеціальна тактична підготовка.

37. Види спортивної тактики.

38. Тактичні форми ведення змагальної боротьби. Охарактеризувати кожну.

39. Засоби тактичної підготовки.

40. Зміст і методика складання тактичного плану виступу на змаганнях.

41. Тактичний план. Розділи тактичного плану.

42. Психологічна підготовка. Загальна та спеціальна психологічна підготовка.

43. Психологічна підготовка у тренувальному процесі юних спортсменів.

44. Вольова підготовка як складова психологічної підготовки.

45. Психологічна підготовка до змагань.

46. Види психічного стану спортсменів на змаганнях.

47. Засоби, методи і прийоми впливу психологічної підготовки на психіку спортсмена.

48. Для зниження емоційного збудження застосовуються…

49. Для підвищення емоційного збудження застосовуються…

50. Інтелектуальна підготовка.

51. Інтелектуальні здібності спортсмена.

52. Формування мотивації спортсменів засобами інтелектуальної і психологічної підготовки.

53. Інтегральна підготовка. Засоби інтегральної підготовки.