**Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**

1. На какие три условно взаимосвязанные составляющие можно разделить процесс подготовки спортсменов?

2. Из каких составляющих компонентов состоит структура тренировки?

3. Перечислите временные масштабы тренировочного процесса?

4. Какие методические положения входят в основу многолетнего процесса тренировки и соревнований спортсмена?

5. Какие факторы учитываются для рационального построения многолетней спортивной тренировки?

6. Какова продолжительность подготовки спортсменов в связи со спецификой видов спорта?

7. Обоснуйте необходимость и целесообразность начало специализированных занятий спортом в детском возрасте и приведите пример на избранном виде спорта?

8. Какие внешние признаки характерны для микроциклов?

9. Назовите типы мезоциклов и охарактеризуйте их?

10. Какие внешние признаки характерны для мезоциклов?

11. Дайте определение микроциклу, мезоциклу, макроциклу?

12. Как строятся тренировки в макроциклах?

13. Назовите варианты построения подготовки в годичном цикле?

14. Какие функции выполняют соревновательный, подготовительный, переходный периоды?

15. Что такое спортивный отбор, спортивная ориентация?

16. Перечислите и охарактеризуйте ступени спортивного отбора?

17. На чем основывается комплекс признаков, имеющих высокую прогностическую значимость?

18. Расскажите, как происходит организация спортивного отбора?

19. Расскажите о методах спортивного отбора?

20. Каков возраст начала занятий в различных видах спорта?