

## Тести до ІСПИТУ

1. З наведених понять "спорт" є найбільш правильним

- спорт - це змагальні подинки з метою перемоги над суперником
- спорт - це змагальна діяльність, специфічна підготовка до неї, міжособисті і спеціально значущі результати, що характерні для цієї діяльності
- спорт - це цілеспрямована дія на розвиток якостей людини безпосередньо нормативних функціональними навантаженнями
- спорт - це діяльність людини, в якій виявляються її резервні можливості

2. Засоби технічної підготовки спортсменів

- соціально-підготовчі вправи
- загально-підготовчі вправи
- змагальні вправи
- загально-підготовчі вправи, соціально-підготовчі вправи, змагальні вправи

3. Управління підготовкою спортсменів здійснюється за такими видами контролю

- попередній, основний, заключний
- оперативний, поточний, етапний
- вихідний, рубіжний, підсумковий
- педагогічний, медико-біологічний, біохімічний

4. Кількість етапів спортивного відбору

- 5
- 2
- 4
- 3

5. Річний цикл спортивного тренування складається з періодів

- тренувальний і змагальний
- втягуючий, базовий, відновлювальний
- підготовчий, змагальний, перехідний
- осінній, зимовий, весняний, літній

6. Принципи спортивного тренування

- шлях досягнення мети і завдань спортивного тренування
- найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу, в якому синтезовані наукові дані і передовий практичний досвід тренерської діяльності
- способи застосування основних засобів тренування, сукупність прийомів і правил діяльності тренера і спортсмена
- зовнішнє узгодження діяльності тренера та спортсмена у визначеному порядку режиму

7. Тренувальні цикли, на основі яких будується процес спортивної підготовки

- тренувальні, змагальні, відновлювальні

- підготовчі, основні, змагальні
- мікроцикли, мезоцикли, макроцикли
- перехідний, передзмагальний, багаторічний

8. У спортивній діяльності під час проведення комплексного контролю реєструються показники

- функціонального стану і різних сторін підготовки спортсмена в стандартних умовах
- психологічної підготовленості перед змаганнями
- розвитку рухових якостей у підготовчому періоді
- змагального результату

9. Комплекс заходів, що дозволяють визначити високу ступінь спадковості дитини до виду спорту

- тестування досягнень і розвитку
- діагностика досягнень і розвитку
- спортивний відбір
- аналіз та оцінка обдарованості

10. Віковий період, який чуттєвий для впливу оптимальних можливостей до прискореного розвитку пам'яті, рухових навичок, рухових здібностей, а також навчання і виховання

- сенситивний
- базовий
- дошкільний
- шкільний

11. Головна мета спорту

- фізичне вдосконалення людини, що реалізується в умовах змагальної діяльності
- розвиток рухових якостей щодо індивідуальних особливостей спортсменів
- виявлення, порівняння людських можливостей у руховій діяльності
- удосконалення рухових умінь і навичок спортсменів

12. Критерії ефективності багаторічної спортивної підготовки

- максимальний фонд рухових умінь і навичок
- найвищий рівень розвитку рухових якостей
- найвищий спортивний результат, що досягнутий в оптимальному віковому періоді в обраному виді спорту
- здоров'я спортсмена

13. Метод дослідження особистості спортсмена за допомогою стандартизованого завдання, проби з визначенням надійності та валідності

- комплексний контроль
- математико-статистичний аналіз
- тест
- педагогічний експеримент

14. Система організаційно-методичних заходів, що дозволяє визначити спрямованість спеціалізації юного спортсмена в обраному виді спорту

- спортивний відбір
- педагогічне тестування
- діагностика обдарованості
- спортивна орієнтація

15. Термін складання перспективного плану підготовки кваліфікованих спортсменів

- на 1 рік
- на 2-3 роки
- на 5 років
- на 4 роки

16. Під час різкої зміни часових поясів особливо знижується роботоздатність

- у видах спорту з проявом силових якостей
- у видах спорту з проявом швидкісних якостей
- у складнокоординаційних видах спорту
- у видах спорту з проявом витривалості

17. Кількість часу, що відводиться на розминку спортсменами високого класу з різних видів спорту

- 1,5-2 год.
- 30-60 хв.
- 5-10 хв.
- 15-25 хв.

18. ЧСС у спокої в спортсменів високого класу, які займаються видами спорту з проявом витривалості

- 60-50 уд/хв.
- 40 уд/хв. і нижче
- 80-70 уд/хв.
- 70-60 уд/хв.

19. Цілісний етап тренувального процесу від 3 до 6 тижнів

- мезоцикл
- мегацикл
- мікроцикл
- макроцикл

20. Ритм дихання спортсмена під час оздоровчого бігу

- автоматично пристосовується до бігу
- відношення вдих до видиху 4:1
- відповідність видиху на 6 кроків, вдиху на 1 крок
- відношення вдих до видиху 1:4

21. Поняття спортивна підготовка і спортивне тренування знаходяться у наступному співвідношенні

- ці поняття не пов'язані між собою
- спортивне тренування складова частина спортивної підготовки
- спортивна підготовка складова частина спортивного тренування
- ці поняття рівнозначні

22. До компонентів системи спортивної підготовки не відноситься

- правове забезпечення тренувального процесу
- спортивні змагання
- матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу
- спортивне тренування

23. До компонентів тренувального навантаження не відноситься

- тривалість роботи
- інтенсивність роботи
- організація виконання вправ
- характер вправ

24. Явище суперкомпенсації у відновлювальних процесах організму спортсменів це:

- перевищення працездатності над вихідним рівнем
- цього терміну не існує
- покращення координації метаболічних процесів
- підвищення інтенсивності метаболізму клітини

25. Метою спортивного тренування є:

- підготовка спортсмена до досягнення найвищого індивідуального спортивного результату
- підвищення рівня тактичної підготовленості
- підвищення рівня технічної підготовленості
- вдосконалення фізичних якостей

26. До методів переважного розвитку рухових якостей не відноситься:

- безперервний
- інтервальний
- змагальний
- імітаційних вправ

27. До методів переважного розвитку рухових якостей не відноситься

- змагальний
- інтервальний
- безперервний
- імітаційних вправ

28. Виберіть визначення, яке найточніше характеризує поняття "спортивна тактика"

- спосіб організації тактичних прийомів, що забезпечують ефективну змагальну діяльність і досягнення мети змагань
- спосіб об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують змагальну діяльність і досягнення мети змагань
- способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність і досягнення мети змагань
- способи мети змагань рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність і досягнення мети змагань

29. Найбільш складним із тактичної досконалості є наступний вид спорту

- шосейні велогонки
- спринтерський біг
- академічна гребля
- спортивне плавання

30. До загально-педагогічних принципів спортивного тренування не відноситься принцип

- єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки
- свідомості і активності
- доступності та індивідуалізації
- наочності

31. Чинник, що не впливає на структуру тактичної підготовленості спортсмена

- індивідуальні можливості спортсменів
- зовнішні умови змагань
- поведінка вболівальників
- специфіка виду спорту

32. В структурі тактичної підготовленості не існує наступного компонента

- тактичні вміння
- тактичне мислення
- тактичні навички
- тактичне спостереження

33. Явище гетерохронності у відновлювальних процесах організму спортсмена це

- цього терміну не існує
- неодноразовість відновлення різних функцій організму
- розбалансованість відновлювальних процесів
- чергування процесів відновлення

34. Для розвитку швидкісних можливостей необхідно виконувати вправи з наступною інтенсивністю

- максимальною і субмаксимальною

- помірною і субмаксимальною
- максимальною і помірною
- помірною

35. Найоптимальніша тривалість вправ для розвитку гнучкості знаходиться в діапазоні

- від 10 с до 1 хв.
- від 30 с до 5 хв.
- від 5 с до 2-3 хв.
- від 30 с до 2-3 хв.

36. Що передбачає базовий спортивний відбір

- це процес формування спортивної команди
- це вибір вузької спортивної спеціалізації
- це процес пошуку дітей, здібних до спортивної діяльності
- це процес визначення групи видів спорту, в яких обирається вузька спортивна спеціалізація

37. Тривалість тренувального мікроциклу складає

- 2-5 діб
- 6-9 діб
- 4-14 діб
- 5-10 діб

38. Методологічною основою теорії навчання рухам є вчення

- Анохіна П.К., Бернштейна М.О., Богена М.М.
- Волкова Л.В., Ільїна Е.П., Родіонова А.В.
- Гальперіна П.Я, Озоліна М.Г., Гавердовського Ю.К.
- Белінковича В.В., Зімкіна Н.В., Сергієнка Л.П.

39. Яке з цих тверджень є найбільш правильним

- спортивний колектив - це спортсмена однієї ДЮСШ
- спортивний колектив - це збірна команда з певного виду спорту
- спортивний колективний - це група спортсменів, об'єднана загальною метою досягнення високих спортивних результатів
- спортивний колектив - це особи, які вболівають на змаганнях за команду

40. Антиципанія в спорті - це

- непередбачуваність дій суперника
- значний прояв стресу в змагальній діяльності
- тривожний перед змагальний стан спортсмена
- передбачення дій суперника

41. Ідеомоторне тренування в спорті - це

- уявлення про рухову діяльність своїх суперників
- формування психомоторних здібностей спортсменів
- розвиток аналізаторних систем спортсменів
- уявлення про власну рухову діяльність

42. Мета використання диуретиків у спортивній діяльності

- покращення функцій серцево-судинної системи
- виведення інфекційних захворювань з організму
- тимчасове зниження маси тіла
- зниження рівня холестерину

43. До основних вольових якостей спортсмена відносяться

- цілеспрямованість, рішучість, тактовність, самовладання
- сміливість, дисциплінованість, абстрактність мислення, впевненість у своїх силах
- рішучість, дисциплінованість, витримка, наполегливість
- впевненість у своїх силах, самовладання, допитливість, ініціативність

44. Ментальна розминка спортсмена передбачає

- виконання вправ спеціальної фізичної підготовки
- уявлення спортсменом виконуваних вправ
- виконання вправ психотренінгу
- виконання вправ загальної фізичної підготовки

45. Колове спортивне тренування це

- форма організації тренувального заняття
- метод спортивного тренування
- принцип спортивного тренування
- засіб спортивного тренування


46. Основні вимоги до планування тренувального процесу юних спортсменів

- абстрактність, наочність, осмисленість
- конкретність, вибірковість, простота реальність
- доцільність, всебічність, систематичність, реальність, конкретність, простота
- вимогливість, періодичність, простота, реальність


47. Тривалість тесту Купера

- 12 хв.
- 10 хв.
- 6 хв.
- 8 хв.


48. У структурі швидкісних здібностей спортсменів виділяють

- відносну швидкість, швидкість виконання циклічних і ациклічних рухів
-  старту, дисциплінарну, фінішну швидкість, швидкість гальмування та одиночного руху
- частоту рухів, швидкість психомоторних актів, швидкість окремих частин тіла людини
- рухову реакцію, комплексну швидкість, старту, дистанційну і фінішну швидкість

#### 49. Види силових здібностей

- динамічна сила, швидкісна сила, силова витривалість
- відносна сила, вибухова сила, статична сила
- дитяча сила, підліткова сила, юнацька сила, доросла сила
-  максимальна сила, швидкісна сила, силова витривалість

#### 50. Найбільш інформативний показник аеробних здібностей спортсмена

- частота серцевих скорочень
- хвилинний об'єм дихання
-  максимальне споживання кисню
- тривалість затримки дихання