

**Тестові питання з дисципліни  
«Загальна теорія підготовки спортсменів»**

**1. Спортивна підготовка - це:**

А багатofакторний процес, що охоплює тренування, підготовку до змагань і участь у них, організацію навчально-тренувального процесу і змагань, а також їх науково-методичне і матеріально-технічне забезпечення;

Б сфера підготовки людини до трудової, військової, побутової та інших видів діяльності, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення і розширення інтернаціональних зв'язків, а також один із найважливіших засобів етичного і естетичного виховання;

В основна форма підготовки спортсмена, яка є спеціалізованим педагогічним процесом, побудованим на системі вправ і спрямованим на управління спортивним вдосконаленням спортсмена, що зумовлює його готовність до досягнення найвищих спортивних результатів.

**2. Система підготовки спортсменів включає:**

А системи відбору і спортивної орієнтації, спортивних тренувань, змагань, позатренувальні і позазмагальні чинники;

Б спортивну діяльність, спортивні досягнення та досягнення високої спортивної кваліфікації;

В фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку.

**3. Розставте етапи багаторічної системи спортивної підготовки у правильній послідовності:**

А попередня базова підготовка;

Б збереження найвищих досягнень;

В спеціалізована базова підготовка;

Г початкова підготовка;

Д максимальна реалізація індивідуальних можливостей.

	А	Б	В	Г	Д

**4. Що не відноситься до основних завдань спортивної підготовки:**

А засвоєння техніки і тактики обраної спортивної дисципліни;

Б участь у змаганнях і досягнення високих спортивних результатів;

В виховання необхідних моральних і вольових якостей;

Г засвоєння необхідних теоретичних знань і практичного досвіду;

Д розвиток і вдосконалення рухових якостей і підвищення можливостей функціональних систем організму.

**5. В кожному макроциклі виділяють три періоди:**

- А підготовчий, змагальний, перехідний;
- Б вступний, основний, заключний;
- В базовий, змагальний, відновлювальний;
- Г загальний, спеціальний, контрольний.

**6. До основних засобів спортивної підготовки відносяться:**

- А розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення, а також правильний у методичному відношенні показ фізичних вправ або їх елементів;
- Б різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення спортивної майстерності;
- В сукупність знань, методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, що оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найкращий ступінь готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

**7. Характерною рисою методу колового тренування є:**

- А виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю і строго регламентованими паузами;
- Б виконання рухових дій в умовах гри в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій;
- В почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму.

**8. До методів, спрямованих переважно на засвоєння спортивної техніки відносяться:**

- А словесні та наочні методи;
- Б методи розучування вправи в цілому і по частинам;
- В методи строго регламентованої вправи, ігровий, коловий та змагальний.

**9. Спеціальна фізична підготовка спрямована на:**

- А досягнення оптимального рівня фізичної працездатності та функціональних можливостей спортсмена;
- Б засвоєння теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- В на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, зумовлених специфікою конкретного виду спорту та особливостями змагальної діяльності у ньому.

**10. «Ударний» метод використовується для розвитку:**

- А швидкісних здібностей;

- Б абсолютної сили;
- В «вибухової» сили;
- Г спритності.

**11. У структуру координаційних здібностей не входить:**

- А здатність до оволодіння новими рухами;
- Б уміння диференціювати різні характеристики рухів і керувати ними;
- В здатність до імпровізації і комбінацій у процесі рухової діяльності;
- Г здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою власних м'язових зусиль.

**12. Під спортивною технікою розуміють:**

- А здатність до імпровізації і комбінацій у процесі рухової діяльності;
- Б сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, зумовлених специфікою виду спорту;
- В спеціалізовані положення і рухи спортсменів, що вирізняються характерною руховою структурою.

**13. Рухові уміння від рухових навичок відрізняються:**

- А формуванням динамічного стереотипу;
- Б наявністю рухових уявлень про прийоми, дії і спроби їх виконання;
- В нестабільними і не завжди адекватними способами вирішення рухових завдань, значною концентрацією уваги при виконанні окремих рухів, відсутністю автоматизованого керування ними.

**14. До критеріїв результативності техніки не входить:**

- А мінімальна тактична інформативність техніки для суперника;
- Б варіативність;
- В утримання високого рівня концентрації уваги;
- Г ефективність, стабільність та економічність.

**15. Під спортивною тактикою розуміють:**

- А найбільш раціональні способи вирішення рухового завдання;
- Б забезпечення відповідності координаційної структури рухової дії, її динамічні та кінематичні характеристики індивідуальним особливостям спортсменів;
- В цілеспрямовані способи використання технічних прийомів в діяльності змагань для вирішення конкретних завдань.

**16. Значення тактики полягає у:**

- А найбільш ефективній реалізації можливостей спортсмена (фізичних, технічних, психічних), подоланні опору суперника з якнайменшими втратами;
- Б відповідності координаційної структури, динамічних та кінематичних характеристик рухової дії індивідуальним особливостям спортсменів;
- В здатності спортсмена точно відтворювати просторові, часові та

динамічні характеристики рухів та їх ритмічну структуру.

**17. Що не входить до напрямків психологічної підготовки:**

- А формування мотивації до занять спортом;
- Б керування передстартовими станами;
- В виховання морально-вольових якостей та необхідних рис характеру;
- Г розвиток тактичного мислення;
- Д удосконалення стійкості до емоційного стресу.

**18. Спортивні здібності - це:**

- А вроджені анатоμο-фізіологічні особливості нервової системи, мозку, органів почуттів і руху;
- Б індивідуальні анатоμο-фізіологічні та психологічні особливості людини, що є умовою успішного виконання спортивної діяльності;
- В набір необхідних рухових якостей для занять певним видом спорту.

**19. Педагогічні методи спортивного відбору дозволяють:**

- А визначити морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан сенсорних систем організму спортсмена і стан його здоров'я;
- Б отримати дані про спортивні інтереси дітей, розкрити причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до тривалих занять спортом і високим спортивним досягненням;
- В оцінити рівень розвитку фізичних якостей і спортивно-технічної майстерності юних спортсменів.

**20. Основний документ, що регламентує організацію і проведення спортивних змагань:**

- А положення про змагання;
- Б правила суддівства;
- В єдина спортивна класифікація України.

**21. Система відновлення і підвищення працездатності спортсменів включає:**

- А педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби відновлення;
- Б раціональне чергування мікро-, мезо- та макроциклів;
- В постійний контроль за рівнем техніко-тактичної підготовленості.

**22. Стан тренуваності визначається:**

- А адаптаційними перебудовами біологічного характеру в організмі спортсмена;
- Б ростом спортивної майстерності;
- В рівнем розвитку рухових якостей.

**23. Відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсмена після фізичних навантажень є завданням:**

- А перехідного періоду макроциклу;
- Б підготовчого періоду макроциклу;
- В змагального періоду макроциклу.

**24. Середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів називається:**

- А періодом;
- Б етапом;
- В мезоциклом;
- Г макроциклом.

**25. Підвідні вправи використовуються для :**

А полегшення засвоєння спортивної техніки шляхом планомірного засвоєння більш простих рухових дій, що повторюють за структурою основний рух;

Б створення спеціального фундаменту для наступного удосконалення в тому чи іншому виді спорту;

В всебічного фізичного і функціонального розвитку організму спортсменів.

**26. Для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої і великої потужності в основному використовується:**

- А неперервний метод строго регламентованих вправ;
- Б коловий метод тренування;
- В ігровий метод тренування.

**27. Який з принципів не відноситься до специфічних принципів спортивного тренування:**

- А принцип спрямованості до найвищих досягнень;
- Б поглибленої спеціалізації;
- В принцип індивідуалізації;
- Г принцип циклічності.

**28. Технічна підготовленість — це:**

А ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту і спрямована на досягнення високих спортивних результатів;

Б рівень розвитку спеціальних для конкретного виду спорту рухових якостей;

В результат формування тактичних умінь та морально-вольових якостей.

**29. Фізична підготовка — це:**

А педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей та підвищення функціональних можливостей організму спортсмена;

Б рівень розвитку фізичних якостей спортсмена;  
В комплекс вправ для розвитку спеціальних рухових здібностей.

**30. Спортивний відбір — це:**

А система визначення переможців у спортивних змаганнях;  
Б це комплекс заходів, що дозволяє визначити високий ступінь схильності (обдарованості) дитини до того чи іншого виду спорту;  
В вивчення окремих сторін підготовленості спортсменів.

**31. Спортивна форма - це:**

А адаптаційні перебудови біологічного характеру в організмі спортсмена, що визначають рівень можливостей різних функціональних систем;  
Б вищий ступінь готовності спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної оптимальної реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості;  
В показник спортивної майстерності і здібностей спортсмена, виражений в конкретних результатах.

**32. Основними завданнями етапу початкової підготовки (початкового навчання) є:**

А зміцнення здоров'я, загальна рухова підготовка, формування необхідного основного рухового фонду та виховання морально-вольових якостей;  
Б забезпечення необхідного рівня спеціальної фізичної та психічної підготовленості;  
В вивчення техніки і тактики обраного виду спорту.

**33. Основним недоліком ігрового методу є:**

А виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю і строго регламентованими паузами;  
Б неможливість чіткого дозування фізичних навантажень;  
В в) висока емоційність занять та комплексний вплив.

**34. Систематичне повторення відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу характеризує принцип:**

А хвилеподібності і варіативності;  
Б поступового підвищення навантажень і тенденції до максимальних;  
В циклічності.

**35. Різні вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів є засобами:**

А розвитку швидкості;  
Б виховання морально-вольових якостей;  
В тактичної підготовки.

**36. Уміння диференціювати різні характеристики рухів і керувати ними відноситься до:**

- А координаційних здібностей;
- Б тактичної підготовленості;
- В функціональних можливостей;
- Г технічної майстерності.

**37. Метод максимальних зусиль використовується для розвитку:**

- А силових якостей;
- Б аеробних можливостей;
- В гнучкості;
- Г швидкості.

**38. Морально-вольова підготовка відноситься до:**

- А спеціальної фізичної підготовки;
- Б тактичної підготовки;
- В психологічної підготовки.

**39. Який з методичних прийомів є педагогічно виправданим?**

- А чергування швидкісних вправ з вправами на витривалість;
- Б чергування вправ, спрямованих на розвиток силових якостей, і вправ, спрямованих на підвищення рухливості в суглобах;
- В застосування стандартних, простих та одноманітних вправ для розвитку координаційних здібностей.

**40. Під адаптацією у спорті слід розуміти:**

- А процес пристосування організму спортсмена до навколишнього середовища або змін, що відбуваються у самому організмі під впливом фізичних навантажень;
- Б активізація діяльності функціональних систем організму у процесі фізичного розвитку;
- В найвищий ступінь оволодіння технікою і тактикою обраного виду спорту.

**41. Відновлення - це:**

- А післяробочий період, коли відбувається підвищення працездатності, відновлюються витрачені енергетичні ресурси, знижується рівень перебігу всіх фізіологічних процесів до вихідного або стабілізація їх на новому рівні;
- Б виснаження і зношення функціональних систем організму внаслідок надмірних тренувальних навантажень;
- В приріст показників працездатності і покращення спортивних результатів.

**42. Стомлення - це:**

А тимчасове зниження працездатності в результаті тривалої м'язової діяльності;

Б активізація м'язової діяльності, концентрація психічних і фізичних сил організму;

В відновлення енергетичних та фізичних ресурсів організму.

**43. Об'єктивною ознакою втоми є:**

А зниження працездатності;

Б підвищення ЧСС і почервоніння шкіри;

В зниження спортивних результатів.

**44. На попередньому етапі відбору слід враховувати:**

А прогностично значущі ознаки та показники розвитку організму, що зумовлюють успішність занять певним видом спорту;

Б здібності до вирішення рухових задач, прояву рухової творчості, вмінню управляти своїми рухами.;

В тривалість і якість процесів відновлення в організмі дітей після виконання значних тренувальних навантажень.

**45. Психологічні обстеження у спортивному відборі дозволяють:**

А оцінити тип темпераменту дитини, прояв таких якостей, як активність і наполегливість у спортивній боротьбі, самостійність, цілеспрямованість, спортивну працьовитість, здатність мобілізуватися під час змагань і т.п;

Б вивчити інтереси дітей та підлітків до занять тим чи іншим видом спорту та їх соціальний статус;

В визначити наявність необхідних рухових якостей і здібностей індивіда для успішної спеціалізації в тому чи іншому виді спорту.

**46. Виділяють такі типи адаптації:**

А основну і допоміжну;

Б термінову і довгострокову;

В тимчасову і постійну.

**47. Спортивне тренування - це:**

А основна форма підготовки спортсмена, яка є спеціалізованим педагогічним процесом, побудованим на системі вправ і спрямованим на управління спортивним вдосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів;

Б спеціальна сфера, в якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності і забезпечити їх максимальний прояв;

В педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, особливостями змагальної діяльності.

**48. Метою спортивної підготовки у сфері масового спорту є:**



А зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану і забезпечення активного відпочинку;

Б досягнення максимально високих результатів в діяльності змагань;

В дотримання оптимального співвідношення параметрів тренувального навантаження.

**49. Антропометричні обстеження у відборі дозволяють визначити:**

А прогностично значущі генетично обумовлені показники психічного розвитку організму спортсменів;

Б наскільки кандидати для зарахування в навчально-тренувальні групи і групи спортивного вдосконалення відповідають тому морфотипу, що характерний для даного виду спорту;

В темпи приросту фізичних якостей і спортивних результатів.

**50. Передстартова лихоманка характеризується:**

А гальмівними процесами (як правило, має місце у недостатньо тренуваних осіб, об'єктивно не підготовлених до майбутньої м'язової діяльності);

Б різко вираженими процесами збудження, що знижують здібність до диференціювання подразників і погіршення процесів координації і управління рухами, що приводять до необґрунтованого підвищення вегетативних зсувів; помірними соматичними і вегетативними реакціями: підвищуються збудливість і лабільність (рухливість) рухового апарату, посилюється діяльність органів дихання, кровообігу і ряду інших фізіологічних систем, зацікавлених в успішному виконанні майбутнього фізичного навантаження.