

Тестові питання до навчального предмету «Наукові основи сучасної системи спортивної підготовки»

1. Яке з наведених понять найповніше характеризує спортивну підготовку?
 - a) Система змагань
 - b) Цілеспрямований процес розвитку здібностей спортсмена
 - c) Фізичне виховання школярів
 - d) Медичний контроль
2. Що є основною метою спортивної підготовки?
 - a) Підвищення рівня здоров'я
 - b) Досягнення високих спортивних результатів
 - c) Формування навичок відпочинку
 - d) Підвищення гнучкості
3. Який із компонентів входить до структури спортивної підготовки?
 - a) Тактична
 - b) Соціальна
 - c) Психологічна
 - d) Усі відповіді правильні
4. Наукові основи спортивної підготовки включають:
 - a) Біомеханічні, фізіологічні та педагогічні принципи
 - b) Лише біологічні принципи
 - c) Лише психологічні принципи
 - d) Лише медичні принципи
5. Що означає принцип систематичності в тренувальному процесі?
 - a) Проведення тренувань тільки у змаганнях
 - b) Безперервність і послідовність тренувального впливу
 - c) Випадковість тренувальних занять
 - d) Різке збільшення навантажень
6. Основним показником ефективності спортивної підготовки є:
 - a) Самопочуття спортсмена
 - b) Спортивний результат
 - c) Кількість тренувань
 - d) Форма тіла
7. Який вид контролю використовується для визначення рівня підготовленості спортсмена?
 - a) Медичний контроль
 - b) Педагогічний контроль
 - c) Самоконтроль
 - d) Усі перелічені
8. Принцип індивідуалізації передбачає:
 - a) Однакові навантаження для всіх спортсменів
 - b) Адаптацію тренувань до особливостей кожного спортсмена
 - c) Зменшення кількості занять
 - d) Ігнорування вікових особливостей
9. Який фактор найбільше впливає на спортивну форму?
 - a) Сон
 - b) Раціональне харчування

- c) Систематичне тренування
 - d) Настрій
10. Що є основною одиницею побудови тренувального процесу?
- a) Тренувальний тиждень
 - b) Мікроцикл
 - c) Період
 - d) Сезон
11. Який принцип тренування полягає у чергуванні навантаження та відпочинку?
- a) Варіативності
 - b) Безперервності
 - c) Хвильовості
 - d) Періодизації
12. Який із перелічених факторів не належить до засобів спортивної підготовки?
- a) Фізичні вправи
 - b) Психологічна підготовка
 - c) Харчування
 - d) Промислове виробництво
13. Фаза суперкомпенсації означає:
- a) Відновлення працездатності після тренування
 - b) Тимчасове зниження результатів
 - c) Перетренованість
 - d) Відсутність адаптації
14. Головна мета педагогічного контролю в спорті — це:
- a) Визначення медичних показників
 - b) Оцінка ефективності тренувального процесу
 - c) Аналіз харчування
 - d) Вимірювання температури
15. Основним принципом спортивного тренування є:
- a) Випадковість
 - b) Послідовність і поступовість навантажень
 - c) Максимальні навантаження від початку сезону
 - d) Зменшення об'єму тренувань
16. Який тип підготовки формує вміння ефективно діяти у змагальних ситуаціях?
- a) Фізична
 - b) Тактична
 - c) Технічна
 - d) Теоретична
17. Біомеханічний аналіз у спорті застосовується для:
- a) Аналізу техніки рухів
 - b) Визначення частоти серцевих скорочень
 - c) Оцінки мотивації
 - d) Харчового контролю
18. Яка послідовність періодів річного тренувального циклу є правильною?
- a) Змагальний – перехідний – підготовчий
 - b) Підготовчий – змагальний – перехідний
 - c) Перехідний – змагальний – підготовчий
 - d) Підготовчий – перехідний – змагальний
19. Який тип навантаження переважає у підготовчому періоді?
- a) Максимальні змагальні навантаження

- b) Навчально-тренувальні навантаження
 - c) Відновлювальні навантаження
 - d) Психологічні тести
20. Що таке адаптація в спорті?
- a) Звикання до умов тренування
 - b) Зміна біологічних функцій організму під впливом навантажень
 - c) Втома після занять
 - d) Перехід до нового виду спорту