

ТЕСТОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ З НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

«СИСТЕМА КОНТРОЛЮ ТА КЕРУВАННЯ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ»

1. Що є основною метою системи контролю у спорті?

- А. Розвага спортсменів
- Б. Збір інформації для коригування підготовки
- В. Покарання за помилки
- Г. Заміна тренера

2. Який з перелічених методів є прикладом педагогічного контролю?

- А. ЕКГ
- Б. Аналіз крові
- В. Тест Купера
- Г. МРТ

3. Який з видів контролю оцінює психологічний стан спортсмена?

- А. Педагогічний
- Б. Медичний
- В. Біомеханічний
- Г. Психологічний

4. Що визначає поточний контроль у спорті?

- А. Загальний стан за рік
- Б. Підсумки всього тренувального процесу
- В. Контроль під час щоденних занять
- Г. Медичне обстеження

5. Який показник свідчить про рівень аеробної витривалості?

- А. Рівень гнучкості
- Б. Час реакції
- В. Рівень лактату
- Г. PWC170

6. Що оцінює спірометрія?

- А. Серцевий ритм
- Б. Зір
- В. Життєву ємність легень
- Г. М'язову силу

7. Що таке педагогічний контроль?

- А. Оцінка метаболізму
- Б. Аналіз технічної і фізичної підготовленості
- В. Психодіагностика
- Г. Оцінка кардіограми

8. Який метод дозволяє оцінити варіабельність серцевого ритму?

- А. Велоергометрія
- Б. HRV-моніторинг

- В. УЗД
- Г. Спірометрія

9. Який із принципів контролю в спорті є базовим?

- А. Суб'єктивність
- Б. Разовість
- В. Об'єктивність
- Г. Періодичність без системності

10. Для чого використовують відеоаналіз у спорті?

- А. Оцінка серцевої діяльності
 - Б. Оцінка біохімічних показників
 - В. Контроль техніки виконання рухів
 - Г. Визначення ваги
-

11. Який контроль проводиться після завершення циклу підготовки?

- А. Поточний
- Б. Етапний
- В. Підсумковий
- Г. Ситуативний

12. Який метод дозволяє оцінити технічну підготовленість?

- А. Біохімічний аналіз
- Б. Відеоаналіз
- В. ЕКГ
- Г. Спірометрія

13. Який тест використовується для оцінки витривалості?

- А. Тест на гнучкість
- Б. Купер-тест
- В. Тест на рівновагу
- Г. Рефлексометрія

14. Який показник НЕ є характеристикою нервової системи?

- А. Час реакції
- Б. Сила м'язів
- В. ЕЕГ
- Г. Стан вегетативної регуляції

15. У який період проводиться етапний контроль?

- А. Щодня
 - Б. Щотижня
 - В. Після кожного макроциклу
 - Г. Після завершення мікро- або мезоциклу
-

(наступні 10 питань — варіації вищенаведених з уточненнями)

16. Який контроль дає змогу оцінити адаптацію до навантажень (варіант 2)?

- А. Біохімічний
- Б. Поточний
- В. Медичний
- Г. Плановий

17. Що входить до технічного контролю (варіант 2)?

- А. Тест на гнучкість
- Б. Відеоаналіз
- В. HRV
- Г. Спірометрія

18. Який тип контролю включає опитувальники і бесіди (варіант 2)?

- А. Біологічний
- Б. Психологічний
- В. Медичний
- Г. Педагогічний

19. Який метод НЕ використовується для контролю серцево-судинної системи (варіант 2)?

- А. ЕКГ
- Б. PWC170
- В. HRV
- Г. Спірометрія

20. Що характеризує етапний контроль (варіант 2)?

- А. Щоденне спостереження
- Б. Разове оцінювання
- В. Аналіз після тренувального етапу
- Г. Психологічне тестування

21. Яке значення має аналіз лактату у спортсмена?

- А. Визначення гнучкості
- Б. Оцінка анаеробного навантаження
- В. Психологічна адаптація
- Г. Імунний статус

22. Який метод дозволяє контролювати психоемоційний стан?

- А. Спірометрія
- Б. Шкала SAN
- В. ЕКГ
- Г. Купер-тест

23. Як називається система управління за допомогою аналізу тренувальних даних?

- А. Спонтанна
- Б. Інтуїтивна

В. Цифрова
Г. Біологічна

24. Що дозволяє зробити педагогічний контроль?

- А. Діагностувати хвороби
- Б. Знизити навантаження
- В. Оцінити результативність підготовки
- Г. Скласти дієту

25. Який тип контролю включає оцінку мотивації, емоцій і вольових якостей?

- А. Технічний
- Б. Медико-біологічний
- В. Психологічний
- Г. Тактичний