

№	вопросы	Варианты ответов	ответ
1	<b>Показатели технического мастерства (выберете несколько значений)</b>	а) Объем техники; б) частота движений в) эффективность техники, г) разносторонность техники	
2	<b>Общим число действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и в соревнованиях</b>	а) Объем техники; б) частота движений в) эффективность техники, г) разносторонность техники	
3	<b>Определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен</b>	а) Объем техники; б) частота движений в) эффективность техники, г) разносторонность техники	
4	<b>Группы показателей эффективности техники (выберете несколько значений)</b>	а) абсолютная, б) сравнительную; в) реализационную; г) контрольная	
5	<b>Спортивная тренировка – это:</b>	а) процесс совершенствования физических способностей спортсмена б) специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов в) составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям г) собственно-соревновательная деятельность, а также специфические межлические отношения и поведенческие нормы, возникающие в ходе этой деятельности	
6	<b>Спортивная форма – это:</b>	а) комплексный результат физической подготовки, тесно связанный с экономичностью техники б) высшая степень подготовленности спортсмена, характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности технической, физической, тактической и психологической подготовленности в) комплексный результат технико-тактической подготовки, зависящей от уровня развития различных двигательных качеств г) уровень тактической подготовленности, связанный со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, с умением составлять рациональный тактический план	
7	<b>В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:</b>	а) полугодовой, годичный и многолетний цикл б) микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру в) структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла г) этапы многолетней подготовки	
8	Большой тренировочный цикл, включающий ряд периодов, этапов, мезоциклов	а) микроцикл; б) макроцикл; в) мезоцикл; г) подготовительный этап	
9	Микроцикл – это:	а) тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель б) это малый тренировочный цикл продолжительностью от 3 до 10 дней, состоящий из кумулятивной и восстановительной форм в) тренировочный цикл, основной задачей которого является повышение функциональных возможностей основных систем организма г) тренировочный цикл, структура которого определяется спецификой вида спорта и особенностями календаря соревнований, состоящий из 3-6 недель	
10	<b>Соревновательный период направлен на:</b>	а) восстановление физического и психического потенциала спортсмена после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок б) создание прочного фундамента подготовки к основным соревнованиям в) обеспечение интегральной подготовки, проведение непосредственной подготовки к основным соревнованиям и участие в соревнованиях	
11	Основными задачами переходного периода являются:	а) повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности спортсменов б) повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в) обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла; обеспечение оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла г) совершенствование физических качеств, имеющих в основе высокие спортивные достижения	
12	В многолетней подготовке спортсмена различают стадии:	а) втягивающей, базовой, контрольно-подготовительной подготовки б) предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации в) базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей; спортивного долголетия г) предварительного мастерства, совершенствования и сохранения мастерства	
13	Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются:	а) продолжительная нагрузка средней и умеренной интенсивности б) кратковременные нагрузки (5-10сек.) с предельной интенсивностью в) длительная работа различной интенсивности г) нагрузка продолжительностью 60-90 сек. высокой интенсивности	
14	Для повышения гликолитических возможностей наиболее приемлемыми являются:	а) продолжительные однократные нагрузки или большое количество кратковременных упражнений в сочетании с длительным отдыхом б) кратковременные нагрузки (5-10сек.) с предельной интенсивностью в) продолжительная нагрузка аэробного характера г) работа продолжительностью 60-120сек. высокой интенсивности в чередовании с непродолжительным отдыхом, чтобы величина лактата существенно не снижалась	

15	Состояние организма, возникающее как следствие продолжительной или интенсивной работы и проявляющееся в ухудшении двигательных и вегетативных функций и их координации, понижением работоспособности называется:	а) «мертвой точкой» б) усталостью в) снижением тренированности г) утомлением	
16	Уровень специальной работоспособности спортсмена называется:	а) перетренированностью; б) физической подготовленностью в) тренированностью; г) адаптацией	
17	Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:	а) в начале основной части тренировочного занятия б) в подготовительной части тренировочного занятия в) в вводной части тренировочного занятия г) в середине или конце основной части тренировочного занятия	
18	При начальном отборе в первую очередь необходимо ориентироваться на следующие признаки	а) изменяемые признаки б) Морфологические признаки в) быстрота овладения техникой вида спорта	
19	Тест, который предназначен для диагностики <i>силы</i> нервной системы через ее выносливость	а) контрольный тест б) теппинг-тест в) сравнительный тест	
20	Интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности это-	а) тренировочная нагрузка б) нагрузка в) соревновательная нагрузка	
21	Средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов	а) микроцикл; б) макроцикл; в) мезоцикл; г) подготовительный этап	
22	Постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы – это задача	а) Втягивающего мезоцикла б) Базового мезоцикла в) Соревновательного мезоцикла	
23	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности – это задача	а) Втягивающего мезоцикла б) Базового мезоцикла в) Соревновательного мезоцикла	
24	Определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена	а) Втягивающий мезоцикл б) Базового мезоцикла в) Соревновательного мезоцикла г) Восстановительный мезоцикл	
25	Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований	а) Восстановительный мезоцикл б) Втягивающий мезоцикл в) Базового мезоцикла г) Соревновательного мезоцикла	