

## Тестовые задания

1. Какой из критериев спортивного отбора в данном конкретном виде спорта является самым информативным и объективным на момент его проведения?
  - 1) специальная физическая подготовка
  - 2) общая физическая подготовка
  - 3) антропометрические данные
  - 4) личностные качества
2. Какая основная задача начального спортивного отбора?
  - 1) выявить наиболее одаренного спортсмена
  - 2) выявить сильнейшего спортсмена
  - 3) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
  - 4) выявить наиболее перспективного спортсмена
3. Какая основная задача перспективного спортивного отбора?
  - 1) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
  - 2) выявить сильнейшего спортсмена
  - 3) выявить наиболее одаренного спортсмена
  - 4) выявить наиболее перспективного спортсмена
4. Какой возраст будет определяющим при перспективном отборе?
  - 1) и паспортный, и биологический (их соответствие)
  - 2) биологический
  - 3) паспортный
  - 4) никакой (не имеет существенного значения)
5. С какой целью обращают внимание на родителей спортсмена при отборе?
  - 1) выявить возможные пределы роста по морфологическим признакам
  - 2) выявить личностные характеристики
  - 3) выявить физическую подготовку
  - 4) получить психологический портрет будущего спортсмена
6. Какое значение имеет рост спортсмена при начальном отборе?
  - 1) значимость роста зависит от вида спорта
  - 2) не значительное
  - 3) не имеет смысла отбирать по росту на начальном этапе
  - 4) существенное
7. Что относится к морфологическим критериям отбора в гребле?
  - 1) размеры и вес тела и его частей
  - 2) физические качества
  - 3) физическая подготовленность
  - 4) работоспособность органов и систем организма
8. На каком этапе многолетней спортивной подготовки наиболее сложно проводить перспективный отбор и прогнозирование?
  - 1) на начальном
  - 2) на этапе спортивной специализации
  - 3) на этапе спортивного совершенствования
  - 4) на этапе высшего спортивного мастерства
9. При примерно равных результатах в юношеском возрасте кому отдается предпочтение по критерию биологической зрелости?
  - 1) тому, кто отстает от своих сверстников в физическом развитии
  - 2) тому, кто опережает своих сверстников в физическом развитии
  - 3) тому, кто соответствует нормам физического развития для своего возраста
  - 4) не имеет значения
10. С какой целью выявляются одаренные спортсмены?
  - 1) для эффективной подготовки и достижения максимальных результатов

- 2) для сокращения сроков подготовки
  - 3) для увеличения сроков подготовки
  - 4) для совершенствования процесса подготовки
11. Какой из видов спортивного отбора в сборные команды отвечает олимпийским принципам?
- 1) выбор сильнейшего спортсмена
  - 2) выбор перспективного спортсмена
  - 3) выбор одаренного спортсмена
  - 4) выбор сильнейшего и перспективного спортсмена
12. Что предусматривает спортивная ориентация?
- 1) оценка возможностей конкретного человека в определенном виде спорта
  - 2) выявление сильнейшего
  - 3) выявление наиболее одаренного спортсмена
  - 4) оценка физических качеств спортсмена
13. Текущий отбор проводится.....?
- 1) на соревнованиях и контрольных стартах
  - 2) в конце сезона
  - 3) в ходе тренировочного процесса
  - 4) по окончании этапа многолетней подготовки
14. Отбор в сборные команды проводится преимущественно на...?
- 1) соревнованиях
  - 2) тренировках
  - 3) отдыхе
  - 4) соревнованиях и тренировке
15. Какой документ регулирует отбор спортсменов в сборную команду?
- 1) положение об отборе в рамках соревнований
  - 2) правила соревнований
  - 3) устав федерации
  - 4) олимпийская хартия
16. Возраст и уровень здоровья для начала занятий одним из видов спорта имеют..... ?
- 1) существенное значение
  - 2) несущественное значение
  - 3) спорный характер
  - 4) определенную перестраховку врачей и тренеров
17. Как называется отбор спортсмена в сборную команду без учета соревнований?
- 1) перспективный
  - 2) идеальный
  - 3) начальный
  - 4) объективный
18. На каком этапе многолетней спортивной подготовки наиболее легко и предсказуемо проводить перспективный отбор и прогнозирование?
- 1) на этапе высшего спортивного мастерства
  - 2) на этапе спортивной специализации
  - 3) на этапе спортивного совершенствования
  - 4) на начальном
19. Какая характеристика (критерий) при отборе будет наиболее объективной в процессе многолетней спортивной подготовки от этапа к этапу?
- 1) спортивный результат и его динамика
  - 2) спортивный результат
  - 3) физическое развитие
  - 4) динамика физического развития
20. Имеет ли смысл перспективный отбор на этапах высшего спортивного мастерства и спортивного долголетия?

- 1) не имеет
- 2) имеет существенно
- 3) имеет
- 4) имеет незначительно

21. Какие критерии предпочтительны на предварительном этапе спортивной подготовки?

- 1) возраст, состояние здоровья
- 2) физическое развитие, физическая подготовка
- 3) общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка
- 4) возраст, общая физическая подготовка

22. Какой из критериев спортивного отбора наиболее часто используют тренеры для набора детей в секции?

- 1) антропометрические данные
- 2) специальная физическая подготовка
- 3) общая физическая подготовка
- 4) личностные качества

23. Какой из критериев начального спортивного отбора имеет наименьшие трудозатраты и наиболее информативен?

- 1) антропометрические данные
- 2) специальная физическая подготовка
- 3) общая физическая подготовка
- 4) личностные качества

24. Какой критерий спортивного отбора использует тренер при массовом просмотре детей для набора в секцию?

- 1) рост
- 2) специальная физическая подготовка
- 3) общая физическая подготовка
- 4) вес

25. Какой из критериев отбора является ключевым по большинству видов спорта?

- 1) рост
- 2) вес
- 3) ЖЕЛ
- 4) объем грудной клетки

26. Отбор на Олимпийские игры и мировые чемпионаты проводится преимущественно на основе .....

- 1) официальных соревнований
- 2) контрольных стартов на тренировке
- 3) тщательного лабораторного исследования
- 4) психологического тестирования

27. В каких видах спорта высокий рост является в большей степени ключевым критерием отбора?

- 1) волейбол
- 2) гандбол
- 3) футбол
- 4) водное поло

28. В каких видах спорта невысокий рост является в большей степени ключевым критерием отбора?

- 1) спортивная гимнастика
- 2) настольный теннис
- 3) художественная гимнастика
- 4) синхронное плавание

29. В каких видах спорта существенное значение при отборе отдается весу тела спортсменов?

- 1) спортивные единоборства

- 2) циклические виды спорта
- 3) игровые виды спорта
- 4) стрелковые виды спорта

30. К какому методу отбора относят проведение контрольных испытаний по физической подготовленности?

- 1) к педагогическому
- 2) к психологическому
- 3) к социологическому
- 4) к медико-биологическому

31. К какому методу отбора относят мероприятия по определению уровня физического развития?

- 1) к медико-биологическому
- 2) к психологическому
- 3) к педагогическому
- 4) к социологическому

32. К какому методу отбора относят мероприятия по определению уровня функционального состояния организма?

- 1) к медико-биологическому
- 2) к психологическому
- 3) к педагогическому
- 4) к социологическому

33. К какому методу отбора относят мероприятия по определению уровня биологического развития организма?

- 1) к медико-биологическому
- 2) к психологическому
- 3) к педагогическому
- 4) к социологическому

34. К какому методу отбора относят мероприятия по определению продольных и поперечных размеров тела спортсмена?

- 1) к медико-биологическому
- 2) к психологическому
- 3) к педагогическому
- 4) к социологическому

35. К какому методу отбора относят мероприятия по определению уровня развития физических качеств спортсмена?

- 1) к педагогическому
- 2) к психологическому
- 3) к социологическому
- 4) к медико-биологическому

36. К какому методу отбора относят мероприятия по определению совместимости спортсменов в одной команде?

- 1) к психологическому
- 2) к социологическому
- 3) к педагогическому
- 4) к медико-биологическому

37. К какому методу отбора относят мероприятия по определению интересов спортсмена к занятиям по данному виду спорта?

- 1) к социологическому
- 2) к психологическому
- 3) к педагогическому
- 4) к медико-биологическому

38. На основе каких данных осуществляется прогноз спортивного результата у конкретного

спортсмена?

- 1) комплексная оценка существующей спортивной формы (подготовленности) и методики подготовки
- 2) физической подготовки
- 3) физической и технической подготовки
- 4) технико-тактической подготовленности и методики подготовки

39. Какие предварительные оценки могут указывать на благоприятный прогноз результата на предстоящих соревнованиях?

- 1) оценка уровня собственного результата и результатов соперников
- 2) оценка уровня результатов соперников
- 3) оценка уровня собственного результата
- 4) никакие

40. Что из ниже перечисленного является спортивным разрядом?

- 1) кандидат в мастера спорта
- 2) мастер спорта
- 3) мастер спорта международного класса
- 4) заслуженный мастер спорта

41. Что из ниже перечисленного не относится к спортивным разрядам и званиям?

- 1) заслуженный мастер спорта
- 2) мастер спорта
- 3) мастер спорта международного класса
- 4) кандидат в мастера спорта

42. Какой разряд или звание является почетным?

- 1) заслуженный мастер спорта
- 2) мастер спорта
- 3) мастер спорта международного класса
- 4) кандидат в мастера спорта

43. В какой степени наследственность влияет на спортивный результат?

- 1) в большей степени (до 70-85%)
- 2) 50% наследственность, 50% тренировка
- 3) незначительно (20-30%)
- 4) практически не влияет (10-15%), главное тренировка

44. Что означает спортивная пригодность?

- 1) определение возможности достижения высоких спортивных результатов в будущем
- 2) допуск к занятиям данным видом спорта
- 3) способность заниматься конкретным видом спорта
- 4) ничего не означает

45. На что следует обращать внимание при отборе и на что оказывает наследственность в наибольшей степени?

- 1) на рост
- 2) на вес
- 3) на жировую ткань
- 4) на мышечную ткань

46. Какие из наследственных признаков организма наиболее отчетливо проявляются и учитываются при начальном спортивном отборе?

- 1) антропометрические
- 2) психологические
- 3) функциональные
- 4) не имеет значения

47. Какие антропометрические данные имеют существенное значение при начальном спортивном отборе в большинстве видов спорта?

- 1) продольные размеры тела
  - 2) поперечные размеры тела
  - 3) обхватные размеры тела
  - 4) не имеют существенного значения
48. Какие антропометрические данные имеют наибольшую наследственную зависимость?
- 1) продольные размеры тела
  - 2) поперечные размеры тела
  - 3) обхватные размеры тела
  - 4) количество жировой ткани
49. Что относится к продольным размерам тела?
- 1) длина туловища, длина конечностей
  - 2) ширина туловища, ширина конечностей
  - 3) обхваты туловища и конечностей
  - 4) длина и ширина туловища и конечностей
50. Какие показатели не относятся к функциональным?
- 1) рост и вес тела
  - 2) аэробная выносливость
  - 3) общая работоспособность
  - 4) специальная работоспособность
51. Какие показатели необходимо учитывать в видах спорта на выносливость?
- 1) максимальное потребление кислорода (МПК) и состав мышечных волокон
  - 2) жизненную емкость легких (ЖЕЛ) и состав мышечных волокон
  - 3) состав мышечных волокон и соотношения роста и вес
  - 4) росто-весовой показатель и жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
52. Какой показатель является наиболее информативным в определении аэробной выносливости?
- 1) максимальное потребление кислорода (МПК)
  - 2) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
  - 3) соотношение мышечных волокон
  - 4) уровень жировой ткани
53. В какой степени наследуется показатель МПК?
- 1) в большей степени (до 70-85%)
  - 2) 50% наследственность, 50% тренировка
  - 3) незначительно (20-30%)
  - 4) практически не влияет (10-15%), главное тренировка
54. Для чего необходимо знать состав мышечных волокон спортсмена?
- 1) для определения предрасположенности к длительности и мощности физической работы
  - 2) для определения вида спорта
  - 3) для ограничения нагрузки
  - 4) для допуска к занятиям тем или иным видом спорта
55. Какие мышечные волокна отвечают за силу, какие за выносливость?
- 1) медленные – за выносливость, быстрые – за силу
  - 2) быстрые – за выносливость, медленные – за силу
  - 3) резкие – за силу, быстрые – за выносливость
  - 4) скоростные – за выносливость, быстрые – за силу
56. Какие мышечные волокна отвечают за силу, какие за выносливость?
- 1) красные – за выносливость, белые – за силу
  - 2) белые – за выносливость, красные – за силу
  - 3) белые – за силу, зеленые – за выносливость
  - 4) зеленые – за выносливость, голубые – за силу
57. Что определяется тестом PWC170?

- 1) физическая работоспособность
  - 2) ЖЕЛ
  - 3) лактат
  - 4) уровень силы и выносливости
58. Что означает «170» в тесте PWC170?
- 1) частоту сердечных сокращений
  - 2) рост
  - 3) вес
  - 4) соотношение роста, веса и мощности выполненной работы
59. Почему в тесте PWC170 существенное значение отводится частоте сердечных сокращений 170 уд/мин?
- 1) потому что это условный порог аэробно-анаэробного обмена
  - 2) потому что это максимально допустимый пульс
  - 3) потому что это минимально допустимый пульс в работе на выносливость
  - 4) потому что это граница анаэробной гликолитической и анаэробной алактатной зоны
60. Какая частота сердечных сокращений примерно соответствует аэробно-анаэробному порогу?
- 1) 170 уд/мин
  - 2) 150 уд/мин
  - 3) 120 уд/мин
  - 4) 190 уд/мин
61. Какой показатель является наиболее информативным в определении анаэробной выносливости?
- 1) максимальный кислородный долг (МКД)
  - 2) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
  - 3) соотношение мышечных волокон
  - 4) максимальное потребление кислорода (МПК)
62. Что означает понятие «спортивный талант»?
- 1) эффективное сочетание генетически унаследованных признаков организма с успешной тренировочной деятельностью
  - 2) генетически унаследованные признаки организма, необходимые в данном виде спорта
  - 3) эффективная тренировочная деятельность
  - 4) способность эффективно осваивать новые двигательные действия
63. Основная масса людей потенциально готовы показать результаты какого уровня?
- 1) средние результаты
  - 2) слабые результаты
  - 3) самые слабые результаты
  - 4) выдающиеся результаты
64. Что оценивает проба Ромберга?
- 1) вестибулярную устойчивость
  - 2) уровень силы
  - 3) выносливость
  - 4) работоспособность
65. С какого возраста целесообразно начинать заниматься плаванием?
- 1) 6-8 лет
  - 2) 10-11 лет
  - 3) 14-16 лет
  - 4) 17-18 лет
66. С какого возраста в подготовке и отборе спортсменов целесообразно использовать тяжелые отягощения (штангу)?

- 1) 14-16 лет
- 2) 10-12 лет
- 3) 12-14 лет
- 4) 7-8 лет

67. К какому возрасту достигается в среднем 100% окончательной длины тела взрослого человека?

- 1) 18
- 2) 16-17
- 3) 20
- 4) 25

68. В каком возрасте девочки в среднем опережают мальчиков по развитию?

- 1) 12-13 лет
- 2) 6-8 лет
- 3) 9-10 лет
- 4) 17-18 лет

69. Что предполагает высокая тренируемость спортсмена с экономической точки зрения?

- 1) сокращение сроков подготовки спортсмена
- 2) увеличение сроков подготовки спортсменов
- 3) значительные затраты при планировании
- 4) отсутствие затрат

70. Чем можно коротко охарактеризовать тренируемость спортсмена?

- 1) темпом прироста физических качеств
- 2) темпом прироста роста-весовых показателей
- 3) темпом прироста личностных качеств
- 4) темпом прироста ЖЕЛ

71. К какому виду отбора относят противопоказания для занятий видом спорта по состоянию здоровья?

- 1) к естественному
- 2) к искусственному
- 3) к медицинскому
- 4) к врачебному

72. К какому виду отбора относят отсутствие устойчивого интереса на начальных этапах спортивной подготовки?

- 1) к естественному
- 2) к искусственному
- 3) к психологическому
- 4) к социологическому

73. К какому виду отбора относят личное разочарование и отсутствие должной мотивации в избранном виде спорта?

- 1) к естественному
- 2) к искусственному
- 3) к психологическому
- 4) к социологическому

74. Что нельзя отнести непосредственно к спортивному отбору и функции тренера?

- 1) выявление противопоказаний для занятий видом спорта
- 2) выявление одаренных спортсменов
- 3) отсев неперспективных спортсменов
- 4) выявление наиболее сильного спортсмена

75. Распределите в порядке убывания указанные разряды, начиная с самого высокого из указанных?

- 1) 3 разряд
- 2) 2 разряд



- 3) 1 разряд
- 4) КМС

76. Распределите в порядке возрастания указанные спортивные разряды и звания, начиная с самого низкого из указанных?

- 1) 3 разряд
- 2) 2 разряд
- 3) 1 разряд
- 4) КМС
- 5) МС
- 6) МСМК

77. Как расшифровывается сокращение МСМК?

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

78. Как расшифровывается сокращение ЗМС?

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

79. Как расшифровывается КМС?

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

80. Установите соответствия из предложенных вариантов

- 1) ЗМС      1) почетное спортивное звание
- 2) МС        2) спортивное звание
- 3) КМС      3) спортивный разряд

81. Укажите спортивные звания?

- 1) мастер спорта
- 2) мастер спорта международного класса
- 3) кандидат в мастера спорта
- 4) первый разряд

82. Распределите этапы многолетней спортивной подготовки в порядке возрастания?

- 1) спортивно-оздоровительный этап
- 2) этап начальной подготовки
- 3) учебно-тренировочный этап
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства
- 5) этап высшего спортивного мастерства

83. Распределите этапы многолетней спортивной подготовки в порядке возрастания?

- 1) этап предварительной подготовки
- 2) этап начальной спортивной подготовки
- 3) этап спортивной специализации
- 4) этап углубленной спортивной специализации
- 5) этап спортивного совершенствования
- 6) этап высшего спортивного мастерства
- 7) этап спортивного долголетия

84. Установите, какие из показателей соответственно относятся к морфологическим, физиологическим и биохимическим?

- 1) рост
- 2) вес

- 3) ЧСС
- 4) гемоглобин

85. Установите, какие из показателей соответственно относятся к морфологическим, физиологическим и биохимическим?

- 1) размах рук
- 2) жизненная емкость легких
- 3) степ-тест
- 4) биопсия мышц

86. Определите соответствия между предложенными критериями и этапами многолетней спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства)?

- 1) уровень здоровья
- 2) антропометрические показатели
- 3) общая и специальная физическая подготовка
- 4) специальная физическая подготовка

87. Научно-обоснованное планирование в достижении спортивных результатов на основе имеющихся данных – это.....?

- 1) спортивный прогноз
- 2) спортивный отбор
- 3) спортивный разряд
- 4) спортивный талант

88. Как называется научно-обоснованное планирование в достижении спортивных результатов на основе имеющихся данных?

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

89. Какие виды спортивного прогноза Вы знаете?

- 1) краткосрочный**
- 2) долгосрочный**
- 3) специальный
- 4) общий

90. Прогноз спортивного результата в течение одного сезона называется....?

- 1) краткосрочным
- 2) долгосрочным
- 3) общим
- 4) специальным

91. Прогноз спортивного результата на период более одного сезона называется....?

- 1) долгосрочным
- 2) краткосрочным
- 3) общим
- 4) специальным

92. Эффективное сочетание генетически унаследованных признаков организма с успешной тренировочной деятельностью – это.....?

- 1) спортивный талант
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

93. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта – это.....?

- 1) спортивная ориентация
- 2) .....

3) .....

4) ...

94. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта – это.....?

1) спортивная ориентация

2) спортивный отбор

3) спортивный прогноз

4) спортивный талант

95. Выборка сильнейших и перспективных спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки - это.....?

1) спортивный отбор

2) .....

3) .....

4) .....

96. Выборка сильнейших и перспективных спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки - это.....?

1) спортивный отбор

2) спортивный прогноз

3) спортивная ориентация

4) спортивный талант

97. Что является основной формой отбора на этапе высшего спортивного мастерства?

1) соревнование

2) тренировка

3) контрольное упражнение

4) допинг-проба

98. Какова цель отбора на этапе начальной спортивной подготовки?

1) определение пригодности к спортивному совершенствованию

2) определение общей физической подготовленности

3) определение статуса спортсмена

4) определение сильнейших спортсменов

99. Какие проблемы не относятся к существу и смыслу спортивного отбора?

1) эстетические

2) финансовые

3) научно-методические

4) этические

100. Какой основной критерий спортивного отбора соответствует олимпийским принципам?

1) спортивный результат

2) антропометрические данные

3) биохимические показатели

4) физическая подготовленность