**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ: ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

(для групп НП-3, ТГ-1)

Выбрать правильный ответ.

1. Подготовка спортсмена.

А) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

1. Соревнования в структуре подготовки спортсмена.

А) это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занятым местам.

Б) это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.

В) это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект.

1. Спортивная тренировка как основной фактор подготовки спортсменов.

А) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б) это мера приспособленности организма к конкретной работе.

В) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

1. Определение понятий «спортивная форма».

А) это результат спортивной подготовки, степень готовности к спортивным достижениям.

Б) это фаза оптимальной готовности к спортивным достижениям.

В) это способ ведения соревновательной борьбы.

1. Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку.

А) объем, интенсивность, интервалы отдыха.

Б) изменения в организме биологического и психологического характера.

В) приспособленность организма к специфическим требованиям избранного вида спорта.

1. Цель спортивной тренировки.

А) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимого для поддержания здоровья и работоспособности.

Б) процесс целесообразного управления развитием спортивной формы.

В) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение запланированных спортивных результатов.

1. Показатели объема тренировочной нагрузки.

А) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.

Б) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.

В) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.

1. Показатели интенсивности тренировочной нагрузки.

А) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.

Б) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.

В) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.

1. Принципы спортивной тренировки.

А) сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности.

Б) направленность к высшим достижениям, волнообразность динамики нагрузки, цикличность тренировочного процесса.

В) укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию личности, поддержание оптимальных физических кондиций.

1. Методы спортивной тренировки.

А) это способ решения поставленной задачи.

Б) это способы работы тренера и спортсмена.

В) это основные правила спортивной подготовки.

1. Техническая подготовка.

А) это способ ведения соревновательной борьбы.

Б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

1. Тактическая подготовка.

А) это способ ведения соревновательной борьбы.

Б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.