

1. Чем прогнозирование в спорте отличается от спортивного отбора?
2. Какой из принципов спортивного отбора требует использования комплекса разнообразных методов исследования (педагогических, медицинских, психологических)?
3. Какая последовательность этапов спортивного отбора соответствует классической модели В.П. Филина?
4. Что из перечисленного является задачей первого этапа отбора (этапа предварительного просмотра)?
5. На каком этапе отбора тренер определяет быстроту и прочность освоения элементов техники, а также переносимость физических нагрузок?
6. Какая задача решается на третьем этапе спортивного отбора?
7. Какие разделы включает в себя анамнез при сборе сведений о ребёнке в процессе спортивного отбора?
8. Для чего при сборе анамнеза жизни уточняют сведения о перенесённых заболеваниях и травмах?
9. Каков современный порядок медицинского допуска спортсмена к тренировкам и соревнованиям в Российской Федерации (согласно приказу Минздрава России от 26.09.2023 № 497Н)?
10. Что из перечисленного является источником информации о спортсмене в рамках медицинского обеспечения?
11. Что понимается под «спортивной одарённостью»?
12. В каком возрасте, согласно современным представлениям, возможен надёжный прогноз спортивной одарённости?
13. Что представляет собой «модель спортсмена» в системе отбора и прогнозирования?
14. Какой принцип спортивного отбора предполагает регулярное и длительное наблюдение за ребёнком в процессе тренировок?
15. Что является целью прогнозирования в системе многолетней спортивной подготовки?
16. Какие показатели используются для долгосрочного прогноза спортивных результатов на этапе начальной подготовки?
17. Какие этапы спортивной подготовки выделены в федеральных стандартах спортивной подготовки (2025–2026 гг.)?

18. Какое соотношение объёмов общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) рекомендуется на этапе начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами?
19. Что такое «сенситивные периоды» в контексте прогнозирования спортивной одарённости?
20. Какой принцип спортивной тренировки реализуется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц (отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов)?
21. Какие группы критериев включает современная комплексная модель первичного спортивного отбора?
22. Что из перечисленного относится к наследственным факторам, влияющим на спортивную одарённость?
23. На каком этапе многолетней подготовки прогноз будущих спортивных достижений становится наиболее точным и надёжным?
24. Что понимается под «спортивной ориентацией» в отличие от «спортивного отбора»?
25. Какой из перечисленных факторов, согласно теории спортивной тренировки, не влияет на структуру и продолжительность макроцикла?
26. Что является основной задачей врачебного контроля при спортивном отборе?
27. Какое требование предъявляется к тестам, используемым в спортивном отборе?
28. Что из перечисленного является примером прогнозирования как элемента планирования тренировочного процесса?
29. Какая последовательность уровней структуры тренировочного процесса соответствует порядку «от крупного к мелкому»?
30. Какое требование предъявляется к тестам, используемым в спортивном отборе для прогнозирования?
31. Каков современный порядок медицинского допуска к тренировкам по фитнесу в Российской Федерации (согласно приказу Минздрава России от 26.09.2023 № 497 Н)?
32. Назовите основное ограничение для занятий фитнесом при артритах и артрозах?
33. Определите какой наиболее частый вид заболевания сердца и сосудов, характерный для лиц, занимающихся фитнесом.
34. Назовите в чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний сердца?

35. Определите основную причину повышенного давления у человека?
36. Назовите основной симптом, позволяющий предположить резкое повышение артериального давления у посетителя фитнес -центра?
37. Укажите основное ограничение для занятий фитнесом лиц, имеющих диабет и/или ожирение?
38. Укажите основной вид заболеваний дыхательной системы?
39. В чем заключается особенность астмы, вызванной физическими упражнениями?
40. Укажите основное ограничение для занятий фитнесом лиц, имеющих заболевания дыхательной системы.
41. Назовите основное понятие о выносливости.
42. Какие основные факторы, влияет на адаптацию к аэробной тренировке?
43. Какие факторы, влияют на адаптацию к анаэробной тренировке?