

**Тестові завдання фахового вступного випробування зі спеціальності
017 «Фізична культура і спорт» для здобуття ступеня бакалавра (2 курс)**

Варіант № 1

1. Які існують режими тренувальних навантажень?:

- а) динамічний;
- б) статичний;
- в) різного обсягу та інтенсивності;
- г) ексцентричний.

2. Який процес свідчить про виражені адаптаційні зміни в організмі спортсменів в умовах м'язової діяльності?:

- а) гіперглікемія;
- б) гіпертрофія;
- в) гіперплазія;
- г) гіпоксія.

3. Укажіть які існують види спортивних змагань? Виберіть не вірну відповідь.

- а) індивідуальні, командні, індивідуально-командні;
- б) районні, міські, обласні, регіональні, всеукраїнські;
- в) підготовчі, основні, відбіркові, заключні,
- г) чемпіонати, кубки, турніри, першість.

4. Види експериментальних досліджень в спорті:

- а) початковий, кінцевий;
- б) природний, лабораторний;
- в) підвідні, констатуючі;
- г) біохімічний, фізіологічний.

5. Які м'язові волокна людини більш сприятливі до гіпертрофії в умовах включення до роботи АТФ-креатинфосфатної системи енергозабезпечення?:

- а) швидко-скорочувальні;
- б) повільно-скорочувальні;
- в) гладкі;
- г) силової витривалості.

6. Який рівень рН має кров людини:

- а) кислотний;
- б) нейтральний;
- в) лужний;
- г) всі варіанти вірні.

7. Які з перерахованих видів спорту не відносяться до ациклічних:

- а) хокей;
- б) фрістайл;
- в) гірськолижний спорт;
- г) ковзанярський спорт.

8. Які види відпочинку ви знаєте:

- а) активний та пасивний
- б) короткий та довгий;
- в) стоячи та лежачи;
- г) ігровий.

9. Яке з наведених понять «швидкісна сила» є найбільш правильним?

- а) це – прояв силових здібностей протягом 1 с;
- б) це – прояв силових здібностей у мінімальній для даних умов відрізку часу;
- в) це – прояв силових здібностей у рухах швидкісного характеру;
- г) це – прояв силових здібностей у стрибках.

10. Які завдання етапу початкового вивчення техніки:

- а) створенні загальної уяви про рухову дію та настанови на оволодіння нею;
- б) навчання частинам (фазам та елементам) техніки, що не засвоєні раніше;
- в) формування загального ритму рухового акту;
- г) всі варіанти відповідей вірні.

11. Після яких фізичних вправ виникають відстрочені больові відчуття в м'язах?:

- а) концентричних вправ;
- б) ексцентричних вправ;
- в) емпіричних вправ;
- г) статичних.

12. Послідовність видів в комплексному плаванні.

- а) вільний стиль, на спині, брас, батерфляй;
- б) на спині, батерфляй, брас, вільний стиль;
- в) на спині, брас, батерфляй, вільний стиль;
- г) батерфляй, на спині, брас, кроль на грудях

13. Які види бігу існують в легкій атлетиці?:

- а) гладкий, естафетний, з перешкодами, крос;
- б) естафетний, спринтер, стаєр, стипль-чез;
- в) стрибки, метання;
- г) естафетний біг з перекладанням естафетної палички, естафетний біг з перекладанням естафетної палички.

14. Які дистанції входять до Олімпійської програми з гладкого бігу?:

- а) 100 м, 200 м, 400 м, 600 м
- б) 100 м, 300 м, 400 м, 800 м
- в) 60 м, 100 м, 200 м, 400 м
- г) 100 м, 200 м, 400 м, 800 м

15. Назвіть етапи гладкого бігу на 100 м:

- а) постановка колодок, старт, стартовий розгін, фінішування
- б) стартовий розгін, гладкий біг, фінішування
- в) старт, стартовий розгін, біг про дистанції, фінішування
- г) старт, біг, фінішування.

16. Типи мезоциклів:

- а) ударний, підвідний, контрольний, відновлювальний;

- б) втягувальний, базовий, контрольно-підготовчий, передзмагальний, змагальний;
- в) початковий, попередньо-тренувальний, основний, заключний, відновлювальний;
- г) ударний, основний, змагальний, адаптаційний, відновлювальний.

17. В умовах виконання фізичної вправи з максимальною масою снаряду, яка система енергозабезпечення переважно працює:

- а) система АТФ-КФ;
- б) гліколітична система;
- в) окислювальна система;
- г) адаптаційна система.

18. Які види відпочинку ви знаєте:

- а) стоячи та лежачи
- б) активний та пасивний;
- в) короткий та довгий;
- г) ігровий.

19. Види прогнозування в умовах спортивної діяльності:

- а) оперативне, поточне, етапне;
- б) короткочасне, довгострокове;
- в) короткострокове, середньострокове, довгострокове, надтодовгострокове;
- г) попереднє, кінцеве.

20. Окислювальні утворення АТФ в умовах м'язової діяльності включають такі процеси:

- а) ацидоз, глюконеогенез, гліколіз;
- б) гліколіз, цикл Кребса, ланцюг переносу електронів;
- в) анаболізм, катаболізм, метаболізм;
- г) аутогенне гальмування, гетерохронність, адаптація.

21. Які залози внутрішньої секреції відносяться до центральних:

- а) щитовидна, паращитовидна, підшлункова, надниркова, статеві;
- б) гіпоталамус, гіпофіз, епіфіз;
- в) нирки, шлунок, печінка;
- г) статеві.

22. Типи мікроциклів:

- а) ударний, підвідний, втягувальний, відновлювальний, змагальний;
- б) втягувальний, базовий, контрольно-підготовчий, передзмагальний, змагальний;
- в) початковий, попередньо-тренувальний, основний, заключний, відновлювальний;
- г) ударний, основний, змагальний, адаптаційний, відновлювальний.

23. Етапи відбору в спортивній діяльності:

- а) первинний, попередній, проміжний, основний, заключний;
- б) оперативний, поточний, етапний;
- в) тотальний, локальний, поглиблений;

г) силових здібностей, технічної та тактичної підготовки.

24. Суперкомпенсація це?

- а) відновлення організму;
- б) недовідновлення організму;
- в) відновлення з надлишком;
- г) жоден з варіантів не вірний.

25. Класифікація олімпійських видів спорту в залежності від особливостей тренувальної та змагальної діяльності:

- а) атлетичні види, управління засобами, орієнтування по місцевості, моделювання;
- б) циклічні, ациклічні, змішані;
- в) єдиноборства, спортивні ігри;
- г) аеробні, анаеробні.

26. Види управління спортивної діяльності:

- а) оперативне, поточне, етапне;
- б) короткочасне, довгострокове;
- в) технічною та тактичною підготовкою;
- г) попереднє, кінцеве.

27. Різновиди медико-біологічного контролю:

- а) біохімічний, фізіологічний, морфо-функціональний;
- б) поточний, етапний;
- в) оперативний, основний, експериментальний;
- г) діючий, констатуючий, експериментальний.

28. Що з перерахованих назв не відноситься до видів гімнастики?:

- а) стретчинг;
- б) фішінг;
- в) йога;
- г) фітнес-аеробіка.

29. Яка стійка в гімнастиці не відносяться до основних термінів?:

- а) стійка но колінах;
- б) основна стійка;
- в) широка стійка ноги нарізно;
- г) вузька стійка ноги разом.

30. Який вид спорту не є Олімпійським?:

- а) акробатика;
- б) батут;
- в) фрістайл;
- г) художня гімнастика.

