

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Чорноморський національний університет імені Петра Могили**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Ректор ЧНУ ім. Петра Могили



Л.П. КЛИМЕНКО

« 28 » лютого 2017 р.

**Завдання**  
**фахового вступного випробування**  
**для вступу на 5 курс навчання**  
**зі спеціальності**  
**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА і СПОРТ»**

**Миколаїв\_2017**

**Приклад фахового вступного випробування для вступу  
на навчання за спеціальністю  
017 «Фізична культура і спорт»  
ВАРІАНТ \*\*\*\*\***

1. Які існують етапи багатолітньої підготовки в спорті?
2. Структура рухової одиниці м'язового волокна.
3. Назвіть фактори, які лімітують фізичну працездатність.
4. Основні засоби спортивної підготовки.
5. Механізм скорочування м'язових волокон.
6. Які інтегративні показники ємності та ефективності біоенергетичних процесів?
7. Теоретичні методи підготовки в процесі спортивної діяльності.
8. Яка роль генетики в визначенні типів м'язових волокон?
9. Як впливає спеціалізоване тренування на розвиток аеробних здібностей спортсмена?
10. Етапи управління тренувального процесу.
11. Концентричне та ексцентричне м'язове скорочення.
12. Як впливає спеціалізоване тренування на розвиток анаеробних здібностей спортсмена?
13. Критерії моделювання в спортивній діяльності.
14. Основи механізму рекрутування рухомих м'язових одиниць в процесі тренувальних навантажень.
15. Як впливають вікові зміни на працездатність спортсмена?
16. Критерії спортивної орієнтації.
17. Який взаємозв'язок між максимальним скороченням та швидкістю скорочення м'язів?
18. Три фази процесу відновлення в умовах м'язової діяльності.
19. Основні методи відбору в спорті.
20. Які основні відділи нервової системи?
21. Яка направленість біохімічних процесів в період відпочинку після м'язової роботи?
22. Сторони фізичного навантаження та їх характеристика.
23. В чому різниця між симпатичним та парасимпатичним відділами нервової системи?
24. В чому заключається принцип гетерохронності відновлення після фізичних навантажень?
25. Критерії планування тренувальних навантажень.
26. В чому полягає механізм гіпертрофії м'язових волокон?
27. Які фактори впливають на процес суперкомпенсації?
28. Види прогнозування в спортивній діяльності.
29. В чому полягає механізм атрофії м'язових волокон?
30. В чому різниця між процесами синтезу та ресинтезу речовин в організмі людини?