

**ПРИКЛАД БІЛЕТУ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**  
**Приклад фахового вступного випробування для вступу на**  
**2 рік навчання на спеціальність «Фізична культура і спорт»**  
**ВАРІАНТ №\*\*\*\*\***

- 1. Класифікація фізичних навантажень по характеру:**
  - а) тренувальні та змагальні;
  - б) координаційні та силові;
  - в) малі та великі;
  - г) часткові та глобальні.
- 2. Компоненти зовнішньої сторони навантаження:**
  - а) обсяг та інтенсивність;
  - б) техніка виконання вправ;
  - в) реакція серцево-судинної системи організму;
  - г) рівень фізичного розвитку спортсмена.
- 3. Види адаптації організму спортсмена до навантажень:**
  - а) тренувальна;
  - б) інтервальний;
  - в) довготривала;
  - г) етапна.
- 4. Види спортивних змагань:**
  - а) індивідуальні;
  - б) стаціонарні;
  - в) контрольні;
  - г) тренувальні.
- 5. Види управління тренувальним процесом:**
  - а) комплексне;
  - б) центральне;
  - в) індивідуальне;
  - г) оперативне.
- 6. Види контролю в спорті:**
  - а) круговий;
  - б) етапний;
  - в) вибірковий;
  - г) поступовий.
- 7. Види прогнозування в спорті:**
  - а) помірнострокове;
  - б) довгострокове;
  - в) індивідуальне;
  - г) інтервальне.
- 8. Типи мікроциклів:**
  - а) комплексні;
  - б) загальна;
  - в) підвідні;
  - г) тренувальні.
- 9. Типи мезоциклів:**
  - а) ударні;
  - б) загальні;
  - в) базові;
  - д) підвідні.
- 10. Тривалість макроциклу:**
  - а) 3 місяці;
  - б) тиждень;
  - в) рік;
  - г) 9 місяців.