

ПРИКЛАД БІЛЕТУ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
Приклад фахового вступного випробування для вступу на 3
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.