

**ТЕОРЕТИЧНИЙ ЕТАП ТВОРЧОГО КОНКУРСУ для вступу на спеціальність 017**  
**«Фізична культура і спорт» на 1 курс навчання**  
**I варіант**

**1. Укажіть дату перших Олімпійських ігор у Стародавній Греції.**

- а) 747 рік до н.е.;                      б) 776 рік до н.е.;  
в) 747 рік н.е.;                          г) 776 рік н.е.;

**2. Яку назву мали гантелі, з якими стрибали у довжину атлети у Стародавній Греції**

- а) грифи;                                б) гантелі;  
в) альти;                                 г) альтери;

**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. Який контроль передбачає оцінку стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів.**

- а) фізіологічний;                      б) поточний;  
в) медико-біологічний;              г) етапний.

**5. Які види гнучкості ви знаєте:**

- а) жорстка та м'яка;                      б) активна та пасивна;  
в) максимальна та мінімальна;              г) всі варіанти вірні.

**6. 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.

**7. Скільки камер у серця**

- а) 1;                                        б) 3;  
в) 2;                                        г) 4.

**8. Яка кров венозна чи артеріальна має більш лужну реакцію?**

- а) артеріальна;                      б) венозна;  
в) однакові;                          г) немає правильних відповідей.

**9. Які з перерахованих видів спорту не відносяться до циклічних:**

- а) академічне веслування;              б) веслування на байдарках і каное;  
в) біг;                                      г) каякінг.

**10. Які види відпочинку ви знаєте:**

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

**11. Між фізичними якостями існує тісний зв'язок, я його прийнято називати у спортивній літературі?**

- а) пережат;                              б) перенос;  
в) взаємозв'язок;                      г) всі вище названі варіанти.

**12. Фізичне навантаження це?**

- а) певна міра впливу рухової активності людини;

- б) навантаження, що супроводжується підвищенням, відносно стану спокою, рівнем його функціональності;
- в) перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень.
- г) всі вище названі варіанти.

**13. Які види навантаження ви знаєте?**

- а) внутрішнє та зовнішнє;
- б) зовнішнє;
- в) загальне;
- г) максимальне;

**14. Інтенсивність можна регулювати, змінюючи?**

- а) швидкість пересування, величину прискорення, координаційну складність;
- б) темп виконання вправи, кількість їх повторень за одиницю часу, величину напруження, амплітуду рухів;
- в) опір навколишнього середовища, величину додаткового обтяження, психічну напруженість;
- г) всі вище названі варіанти;

**15. Суперкомпенсація це?**

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

**16. Які види інтервалів відпочинку розрізняють за тривалістю?**

- а) жорсткий;
- б) пасивний;
- в) відносно повний;
- г) суперкомпенсаторний.

д) а, в та г

**17. Який характер відпочинку передбачає продовження вправи з помірною інтенсивністю.**

- а) пасивний;
- б) змішаний;
- в) активний;
- г) комбінований.

**18. Яке з наведених понять «силові здібності» є найбільш правильним?**

- а) це – здібність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових напружень;
- б) це – можливість людини виконувати рухову і трудову діяльність за допомогою м'язових напружень;
- в) це – здібність людини проявляти м'язові зусилля різної величини за короткий час.

**19. Абсолютна сила – це:**

- а) максимальна сила, яку проявляє людина в будь-якому русі незалежно від маси свого тіла;
- б) сила, що активізується за рахунок вольових зусиль людини;
- в) максимальна сила, що проявляється в статичному режимі роботи м'язів;
- г) максимальна сила, що проявляється в динамічному режимі роботи м'язів.

**20. Відносна сила – це:**

- а) сила, яка визначається при порівнянні її прояву в двох різних вправах;
- б) сила, яка припадає на 1 кг власної маси тіла;
- в) сила, яка порівнюється у двох різних людей;
- г) сила, яка припадає на 1 см<sup>2</sup> фізіологічного поперечника м'яза.