

**ПРИКЛАД БІЛЕТУ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
для вступу на 5 КУРС навчання спеціальності
«017 Фізична культура і спорт»
ВАРІАНТ №*******

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. Які фактори лімітують фізичну працездатність людини?:

- а) біохімічні, фізіологічні;
- б) біоенергетичні, нейром'язові;
- в) концентричні, ексцентричні;
- г) тренуваність, деадаптація.

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. Які системи енергозабезпечення пов'язані з розщепленням АТФ та КрФ в працюючих м'язах?:

- а) алактатний анаеробний механізм;
- б) гліколітичний анаеробний;
- в) гліколітичний аеробний;
- г) окислювальний.

7. Зони потужності навантажень в умовах м'язової діяльності:

- а) мінімальні; середні, великі, дуже великі;
- б) малі, стандартні, максимальні, критичні;
- в) невеликі; оптимальні, великі, критичні;
- г) помірні; великі, максимальні, субмаксимальні.

8. Відстрочені больові відчуття в м'язах після фізичних навантажень є наслідком:

ПРИКЛАД БІЛЕТУ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

ПРИКЛАД БІЛЕТУ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

- а) накопичення лактату;
- б) накопичення продуктів енергорозпаду;
- в) незначне руйнування міофібрил;
- г) незначне руйнування мітохондрій.

9. Структурні фактори швидко-силових здібностей людини:

- а) гіпертрофія, біоімпедансометрія, АТФ-КрФ система енергозабезпечення;
- б) мітохондрії, міофібрили, АДФ;
- в) довжина саркомерів, кількість швидко та повільно-скорочувальних м'язових волокон;
- г) кількість глікогену в м'язових волокнах.

10. За рахунок чого відбувається зворотне відновлення пірувату в умовах напруженої м'язової діяльності:

- а) лактату;
- б) циклу кребса;
- в) окислення;
- г) лактатдегідрогенази.

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

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

12. Для посилення синтезу білків використовуються такий метод тренування:

- а) метод передчасної втоми;
- б) інтервальний метод;
- в) метод ексцентричних повторень;
- г) метод повторних максимальних вправ.

13. Залежно від обсягу м'язів людини, які приймають участь у роботі розрізняють такі види витривалості:

- а) загальну та спеціальну;
- б) оперативну, помірну та етапну;
- в) локальну, регіональну, тотальну;
- г) звичайну, компенсовану, декомпенсовану.

14. Механізм зростання вибухової м'язової сили:

- а) за рахунок внутрішньом'язової та міжм'язової координації;
- б) за рахунок гіперплазії м'язів;
- в) за рахунок гіпертрофії м'язів;
- г) за рахунок збільшення рівня м'язового глікогена.

15. Стадії стресу в умовах напруженої м'язової діяльності:

- а) тривоги, опору, виснаження;
- б) короткочасна, довгострокова;
- в) початкова, періодична, кінцева;
- г) локальна, тотальна, регіональна.

16. Типи мезоциклів:

- а) ударний, підвідний, контрольний, відновлювальний;

ПРИКЛАД БІЛЕТУ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

ПРИКЛАД БІЛЕТУ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

- б) втягувальний, базовий, контрольнo-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. Різновиди тренувального ефекту:

- а) оперативний, поточний, етапний, відстрочений;
- б) локальний, тотальний, регіональний;
- в) терміновий, відстрочений, кумулятивний;
- г) початковий, контрольний, кінцевий.

19. Режими силової роботи:

- а) статичний, динамічний, комбінований;
- б) утримуючий, долаючий, поступливий;
- в) поперемінний, інтервальний, поступового збільшення навантаження;
- г) позитивний, негативний, комбінований.

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;
- б) втягувальний, базовий, контрольнo-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. Метод біоімпедансометрії визначає:

- а) тип тілобудови спортсмена;
- б) антропометричні показники тіла спортсмена;

ПРИКЛАД БІЛЕТУ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

ПРИКЛАД БІЛЕТУ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

в) варіабельність серцевого ритму людини;

г) склад тіла спортсмена.

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. Больові відчуття в м'язах під час виконання фізичних навантажень є наслідком:

а) накопичення лактату;

б) накопичення продуктів енергорозпаду;

в) незначне руйнування міофібрил;

г) незначне руйнування мітохондрій.

29. Види прогнозування в умовах спортивної діяльності:

а) оперативне, поточне, етапне;

б) короткочасне, довгострокове;

в) короткострокове, середньострокове, довгострокове, надтодовгострокове;

г) попереднє, кінцеве.

30. Які м'язові волокна людини більш сприятливі до гіпертрофії в умовах аеробних навантажень?:

а) швидко-скорочувальні;

б) повільно-скорочувальні;

в) гладкі;

г) силової витривалості.

ПРИКЛАД БІЛЕТУ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ