

**Тестові завдання фахового іспиту зі спеціальності
А7 «Фізична культура і спорт» для здобуття ступеня магістра (5 курс)**

Варіант № 1

1. Які компоненти включає в себе «внутрішня» сторона навантаження?:

- а) показники ЧСС, показники вентиляції легень, обсяг роботи;
- б) серцевий викид, споживання кисню, амплітуда рухів;
- в) кількості лактату у крові, серцевого викиду, показниками ЧСС.

2. Які існують режими тренувальних навантажень?:

- а) динамічний;
- б) статичний;
- в) різного обсягу та інтенсивності;
- г) ексцентричний.

3. При роботі в якій зоні інтенсивності виконання вправ розвиваються швидкісні якості?

- а) зона субмаксимальної потужності;
- б) зона помірної потужності;
- в) зона великої потужності;
- г) зона максимальної потужності;

4. Який процес свідчить про виражені адаптаційні зміни в організмі спортсменів в умовах м'язової діяльності?:

- а) гіперглікемія;
- б) гіпертрофія;
- в) гіперплазія;
- г) гіпоксія.

5. В якому мезоциклі спортсмени отримують найбільше навантаження?:

- а) базовий;
- б) втягуючий;
- в) предзмагальний;
- г) змагальний;

6. У якому році Конгрес ухвалив рішення щодо відродження Олімпійських ігор?

- а) 1888 р.;
- б) 1894 р.;
- в) 1926 р.;
- г) 1986 р.

7. Види експериментальних досліджень в спорті:

- а) початковий, кінцевий;
- б) природний, лабораторний;
- в) підвідні, констатуючі;
- г) біохімічний, фізіологічний.

8. Який тип адаптації формується під впливом умов середовища популяції шляхом спадкових змін і природного відбору?:

- а) фенотипова адаптація;

- б) генотипова адаптація;
- в) адаптація онтогенезу;
- г) вірна відповідь відсутня.

9. В якому році відновили сучасні Олімпійські ігри в Афінах?

- а) 1905;
- б) 1896;
- в) 1900;
- г) 1976.

10. 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.

11. Як називалися переможці стародавніх Олімпійських ігор?

- а) олімпіоніки;
- б) призери;
- в) тріумфатори;
- г) звиязці.

12. За якими показниками можна визначити рівень втоми після навантажень різної величини?:

- а) колір шкіри;
- б) настрій;
- в) готовність до досягнень;
- г) всі відповіді вірні.

13. 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.

14. Послідовність етапів в комбінованій естафеті в плаванні:

- а) вільний стиль, на спині, брас, батерфляй;
- б) на спині, батерфляй, брас, вільний стиль;
- в) на спині, брас, батерфляй, вільний стиль;
- г) батерфляй, на спині, брас, вільний стиль.

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

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

16. Перерахуйте компоненти, які входять до складу рухової одиниці:

- а) окремих мотонейрон та всі рухові одиниці, які він інервує;
- б) міофібрили, актинові та міозинові філаменти, гормони;
- в) тропоміазин, т-трубочки, ферменти;

г) всі відповіді вірні

17. Міжнародна Олімпійська Академія України була створена?

- а) 1991 р.;
- б) 2000 р.;
- в) 1926 р.;
- г) 1988 р.;

18. Діючий президент МОК:

- а) Майкл Моріс;
- б) Хуан Антоніо Самаранч;
- в) Томас Бах;
- г) Жак Рогге.

19. Непосмугована м'язова тканина входить до складу:

- а) стінок внутрішніх органів та шкіри;
- б) залоз, сечового міхура;
- в) бронхів, кровоносних і лімфатичних судин;
- г) всі відповіді вірні.

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

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

21. Виникнення гравітаційного шоку, при різкій зупинці після інтенсивної циклічної роботи обумовлено:

- а) недостатністю глюкози для живлення мозку;
- б) зменшеним надходженням венозної крові до серця;
- в) дією земного тяжіння;
- г) всі відповіді вірні.

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

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

23. В основі яких видів спорту лежать силові вправи:

- а) стрибки, метання;
- б) єдиноборства, спортивні ігри і кроси;
- в) штанговий і гирьовий спорт;
- г) гімнастика, акробатика, фігурне ковзання, стрибки у воду і на батуті.

24. Для посилення синтезу білків використовуються такий метод тренування:

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

25. 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.

26. Основною умовою збільшення обсягу фізіологічних резервів організму людини без втрат здоров'я є:

- а) використання анаболіків;
- б) використання стимуляторів функції ЦНС;
- в) а,б;
- г) систематичні фізичні тренування.

27. Механізм тренування в спрощеному вигляді полягає в регулюванні взаємовідношень процесів:

- а) втоми і відновлення;
- б) збудження і гальмування;
- в) бігу та стрибків;
- г) тренування сили та витривалості.

28. 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.

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

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

30. З якими процесами пов'язана нервово-м'язова втома?:

- а) підвищенням порогу збудження мембрани м'язового волокна;
- б) калій покидає м'язову клітину, зменшуючи потенціал мембрани вдвічі;
- в) зниженням синтезу ацетилхоліну;
- г) всі відповіді вірні.