Варіант – 1
Біологія 5 курс

1. Фізична працездатність – це:
А. здатність виконувати максимальну фізичну роботу;
Б. потенціальна здатність проявити максимум фізичного зусилля у статичній, динамічній або змішаній роботі;
В. рухова якість, яка комплексно характеризує здоров'я;
Г. функціональний стан кардіо-респіраторної системи.
2. Під час комбінованої функціональної проби Лєтунова застосовують наступні фізичні навантаження:
А. 20 присідань за 30 с, біг на місці 15 с з високим підніманням стегна, біг на місці 3 хв у темпі 180 кроків за 1 хв;
Б. 20 присідань за 30 с, 60 підскоків за 30 с, біг на місці 3 хв у темпі 150 кроків за 1 хв;
В. біг на місці 3 хв у темпі 180 кроків за 1 хв, 20 присідань за 30 с, біг на місці 15 с з високим підніманням стегна;
Г. біг на місці 15 с з високим підніманням стегна, 20 присідань за 30 с, біг на місці 3 хв. у темпі 180 кроків за 1 хв.
3. У здорових, але нетренованих осіб час затримки дихання на вдиху (проба Штанге) коливається у межах:
А. 20-30 с;
Б. 20-40 с;
В. 40-50 с;
Г. 50-60 с.
4. Фізіологічні передумови для тестування загальної фізичної працездатності:
А. її зв'язок з механізмами компенсаторних пристосувань;
Б. її зв'язок з комплексом антропометричних показників;
В. її зв'язок з реакціями адаптації організму;
Г. її зв'язок з аеробними можливостями організму, продуктивністю системи транспортування кисню.
5. Період суперкомпенсації - це:
А. період відновного процесу, коли знижується фізична працездатність;
Б. період відновного процесу, коли працездатність перевищує вихідний рівень;
В. період втоми, коли знижується працездатність;
Г. максимально можливий рівень фізичної працездатності.
6. Тимчасове зниження працездатності, нормальний фізіологічний стан, це:
А. різке зростання ЧСС;
Б. різке зростання систолічного АТ;
В. втома;
Г. перевтома.
7. Хронічне фізичне перенапруження у спортсменів:
А. може призвести до ураження ЦНС та нирок;
Б. може призвести до ураження серця, ЦНС, нирок, системи крові;
В. може призвести до ураження лише серцево-судинної системи;
Г. може призвести до ураження нирок, печінки, серця.
8. Нормальна різниця у частоті пульсу при проведенні ортостатичної проби у спортсмена:
А. 2-4 уд/хв;
Б. 14-16 уд/хв;
В. 22-24 уд/хв;
Г. 30-32 уд/хв.

9. При проведенні велоергометричного тестування не обов'язковим для реєстрації є параметр:
А. ЧСС;
Б. систолічний тиск;
В. легенева вентиляція;
Г. діастолічний тиск.
10. Рухова якість, від якої в найбільшому ступені залежить фізична працездатність:
А. сила;
Б. спритність;
В. витривалість;
Г. швидкість.
11. Частота серцевих скорочень у стані спокою у спортсменів може досягти не менше ніж:
А. 70 скорочень за 1 хв;
Б. 50 скорочень за 1 хв;
В. 60 скорочень за 1 хв;
Г. 30 скорочень за 1 хв.
12. Типи реакцій серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження під час проведення функціональних проб:
А. нормостенічний, гіперстенічний, астенічний;
Б. гіпертонічний, гіпотонічний, східчастий;
В. нормотонічний, гіпертонічний, гіпотонічний, дистонічний;
Г. нормотонічний, гіпертонічний, дистонічний, східчастий, гіпотонічний (астенічний).
13. Ортостатична проба характеризує стан:
А. симпатичної частини вегетативної нервової системи;
Б. дихальної системи;
В. серцево-судинної системи;
Г. парасимпатичної частини вегетативної нервової системи.
14. Перевтома, це:
А. перенапруження коркових процесів;
Б. тривалий спазм периферичних судин;
В. гостра серцева недостатність;
Г. пошкодження опорно-рухового апарату.
15. Найбільшу оздоровчу ефективність активний відпочинок виявляє, коли його застосовувати:
А. після навантаження;
Б. перед навантаженням;
В. в коротких перервах між навантаженнями;
Г. в тривалих перервах між навантаженнями.
16. Час сходження на сходинку у Гарвардському степ-тесті для дорослих складає:
А. 1 хв;
Б. 3 хв;
В. 5 хв;
Г. 10 хв.
17. Для оптимального дозування фізичних навантажень в похилому віці перед усім треба орієнтуватись на стан:
А. дихальної системи;
Б. опорно-рухового апарату;
В. нервової системи;
Г. серцево-судинної системи.

18. У трьохмоментну комбіновану пробу входять всі тести, за винятком:
А. 20 присідань за 30 с;
Б. трьохвилинний біг на місці у темпі 180 кроків за 1 хв;
В. п'ятихвилинний біг на місці у темпі 160 кроків за 1 хв;
Г. п'ятнадцятисекундний біг на місці у швидкому темпі.
19. Обсяг повітря, який безпосередньо бере участь у легеневому газообміні знаходиться у легеневій ємності:
А. життєва ємність легень;
Б. функціональна ємність легень;
В. загальна ємність легень;
Г. ємність вдиху.
20. При доброму функціональному стані системи кровообігу АТ після проби Мартіне відновлюється на протязі:
А. 5 хв;
Б. 4 хв;
В. 3 хв;
Г. 1 хв.
21. У здорових, але нетренованих чоловіків, час затримки дихання на видиху (проба Генчі) коливається у межах:
А. 40-50 с;
Б. 10-20 с;
В. 50-60 с;
Г. 25-40 с.
22. Стимулятором відновних процесів є:
А. процес перевтоми;
Б. абсолютний спокій;
В. процес втоми;
Г. процес розслаблення.

23. Для яких видів спорту проводяться додаткові дослідження нервово-м'язового апарату та часу рухової реакції:
А. бокс, боротьба;
Б. кінний та вітрильний спорт;
В. складно-технічні види спорту;
Г. шахи, шахмати.
24. Фізична працездатність визначається з метою:
А. оцінки динаміки спортивної форми;
Б. оцінки ефективності функціонального відновлення після травм;
В. визначення рухових якостей;
Г. виявлення функціональних резервів кардіо-респіраторної системи.
25. Одним з етапів комбінованої проби Серкіна є визначення часу затримки дихання після вдиху:
А. у спокої стоячи;
Б. після 20 присідань за 30 с;
В. через 2 хвилини відпочинку після присідань;
Г. через 5 хвилин відпочинку після присідань.
26. Теппінг-тест характеризує:
А. стан м'язового тонусу;
Б. функціональний стан сенсорних систем;
В. функціональний стан нервово-м'язового апарату;
Г. вестибулярну стійкість.

27. Незадовільною реакцією серцево-судинної системи у пробі Мартіне вважають таку, якщо після проби пульс не відновлюється більше:

А. 30 с; Б. 1 хв; В. 2 хв; Г. 4 хв.

28. Хвилинний об'єм серця у стані спокою у спортсменів в порівнянні з нетренованими:

А. не змінюється;
Б. не змінюється або дещо збільшується;
В. зменшується;
Г. збільшується.

29. При гіпертонічному типі реакції системи кровообігу на фізичне навантаження діастолічний тиск:

А. підвищується;
Б. знижується;
В. залишається незмінним;
Г. можливі всі перераховані варіанти.

30. У спортивній фізіології виділяють такі основні три форми передстартового стану:

А. реакції тривожного чекання, перенасичення і протесту;
Б. бойової готовності, лихоманки, апатії;
В. іпохондричні реакції, перенасичення, тривожного чекання;
Г. впрацьовування, мертвої точки, другого дихання.