

**ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ  
з дисципліни «МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У  
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ»**

**Варіант 1.**

*Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей.  
Виберіть одну правильну відповідь.*

1. Які головні фактори при плануванні раціонального процесу в спорті:
  - а) природні;
  - б) суспільні;
  - в) педагогічні;
  - г) медико-біологічні.
  
2. Основні педагогічні засоби відновлення працездатності в спорті:
  - а) тренувальні навантаження;
  - б) тренувальні вправи;
  - в) тренувальні принципи;
  - г) педагогічні методи.
  
3. Що відноситься до фізіотерапевтичних засобів?
  - а) гідропроцедури;
  - б) принципи фізичного виховання;
  - в) фізична вправа;
  - г) спорт.
  
4. У чому полягає основна спрямованість педагогічних засобів, що їх об'єднує?
  - а) раціональне планування тренувального процесу;
  - б) фізіологічні механізми;
  - в) м'язова витривалість;
  - г) розвиток сили.
  
5. Основні характеристики магнітотерапії:
  - а) вплив електромагнітних імпульсів;
  - б) вплив хімічних елементів;
  - в) динаміка біоритмів;
  - г) індивідуальні властивості організму.
  
6. Особливості призначення фармакологічних препаратів для спортсменів:
  - а) підвищення результативності в спорті;
  - б) зростання м'язової маси;
  - в) вдосконалення тактичних дій;
  - г) вдосконалення технічних дій.
  
7. Класифікація видів фізичної діяльності за інтенсивністю навантажень:.

- а) в залежності від ваги обтяження;
- б) в залежності від темпу виконання вправи;
- в) тривалості вправи;
- г) кількості вправ.

8. Ускладнення при використанні допінгів у різних видах спорту:

- а) порушення роботи гормональної системи організму;
- б) зростання м'язової маси;
- в) порушення сну;
- г) вдосконалення технічних дій.

9. Джерела енергії для фізичної роботи:

- а) гормони;
- б) вуглеводи;
- в) тренувальні навантаження;
- г) м'язи.

10. Класифікація зон потужності при фізичній роботі:

- а) застосування максимальних навантажень;
- б) зростання м'язової маси;
- в) зона максимальної потужності;
- г) зона постійної потужності.

11. Фактори що лімітують працездатність:

- а) рівень тренуваності;
- б) зростання м'язової маси;
- в) рівень енергозабезпечення;
- г) рівень тестостерону.

12. Класифікація допінгів:

- а) стероїди;
- б) діуретики;
- в) ергогенні засоби;
- г) глікоген.

13. Анаболічні андрогенні стероїди, біологічна дія:

- а) підвищення результативності в спорті;
- б) зростання м'язової маси;
- в) вдосконалення тактичних дій;
- г) вдосконалення технічних дій.

14. Рівень тестостерону в організмі спортсменів впливає на:

- а) підвищення результативності в спорті;
- б) зростання м'язової маси;
- в) вдосконалення тактичних дій;

- г) вдосконалення технічних дій.
15. Діуретичні препарати, механізм дії, причини заборони:
- а) підвищення результативності в спорті;
  - б) обезводнення організму;
  - в) зменшення жирової маси тіла;
  - г) вдосконалення технічних дій.
16. Транквілізатори та снодійні препарати у спорті та їх властивості:
- а) відновлення організму після навантажень;
  - б) зростання м'язової маси;
  - в) вдосконалення силових показників;
  - г) реабілітація.
17. Класифікація препаратів недопінгової дії:
- а) анаболічні стероїди;
  - б) гормон росту;
  - в) вітаміни;
  - г) діуретики.
18. Апаратурні засоби впливу психологічних методів:
- а) ритмічна музика;
  - б) велоергометр;
  - в) силові тренажери;
  - г) силові гантелі.
19. Види гідропродур:
- а) плавання в басейні;
  - б) парна баня;
  - в) водне поло;
  - г) плавання брасом.
20. Основні групи вітамінів:
- а) водорозчинна група;
  - б) нерозчинна група;
  - в) спортивна група;
  - г) анаболічна група.
21. Основні види фізіотерапевтичних процедур:
- а) гірудотерапія;
  - б) біопсія;
  - в) імпедансометрія;
  - г) динамометрія.
22. Ідеомоторне тренування:
- а) регуляція психічної підготовки;

- б) регуляція фізичної підготовки;
- в) регуляція технічної підготовки;
- г) регуляція тактичної підготовки.

23. Теплові процедури, основні види:

- а) масаж;
- б) зігріваючий компрес;
- в) сауна;
- г) гімнастика.

24. Коли застосовується «Киснева підтримка»

- а) під час тренувального процесу;
- б) під час відновлення;
- в) під час масажу;
- г) під час вдосконалення технічних дій.

Викладач \_\_\_\_\_

О.С.Славітяк

Затверджено на засіданні кафедри Спорту

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

О.С.Славітяк

**ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ  
з дисципліни «МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У  
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ»**

**Варіант 2.**

*Вам пропонується ряд визначень та понять і варіанти відповідей.  
Виберіть одну правильну відповідь.*

1. Сучасні методи підвищення працездатності
  - а) змагальний;
  - б) тренувальний;
  - в) медико-біологічний;
  - г) інтервальний.
  
2. Фази відновленого періоду після тренувань:
  - а) дві фази;
  - б) три фази;
  - в) чотири фази;
  - г) п'ять фази.
  
3. Допоміжні засоби відновлення та підвищення працездатності:
  - а) адаптогени;
  - б) біостимулятори;
  - в) природа;
  - г) плавання.
  
4. Гігієнічні відновлювальні засоби:
  - а) гідропроцедури;
  - б) тренування;
  - в) вправи;
  - г) гормони.
  
5. Фізіологічні ергогенні засоби:
  - а) карнітин;
  - б) гемоглобін;
  - в) соматотропін;
  - г) інсулін.
  
6. Основні види депресантів:
  - а) міофібрили;
  - б) алкоголь;
  - в) наркотики;
  - г) спортивні добавки.
  
7. Характеристика диуретиків:
  - а) сприяють зростанню сили;

- б) сприяють сечовиділенню;
  - в) сприяють відновленню організму;
  - г) сприяють загартовуванню.
8. Кров'яний допінг та його характеристика:
- а) використання гемотрансфузії;
  - б) використання автотрансфузії;
  - в) гіпертрофія;
  - г) атрофія.
9. Критерії, що визначають працездатність:
- а) показники енергозатрат;
  - б) показники ЧСС;
  - в) показники навантаження;
  - г) компоненти навантаження.
10. Роль автогенного тренування:
- а) зняття нервового напруження;
  - б) підвищення результативності;
  - в) технічна підготовка;
  - г) тактична підготовка.
11. Стимулятори та їх характеристика:
- а) гормон росту;
  - б) амфетаміни;
  - в) кортизон;
  - г) адреналін.
12. Дозволені препарати наркотичної дії:
- а) кокаїн;
  - б) кодеїн;
  - в) кофеїн;
  - г) соматотропін.
13. Основні педагогічні засоби відновлення працездатності в спорті:
- а) правильна побудова тренувального заняття;
  - б) принципи фізичного виховання;
  - в) методи фізичного виховання;
  - г) техніка фізичних вправ.
14. Класифікація препаратів недопінгової дії:
- а) анаболічні стероїди;
  - б) гормон росту;
  - в) вітаміни;
  - г) діуретики.

15. Антиоксиданти як перспективні недопінгові речовини:
- а) анаболічні стероїди;
  - б) гормон росту;
  - в) вітаміни;
  - г) діуретики.
16. Рівень тестостерону в організмі спортсменів впливає на:
- а) підвищення результативності в спорті;
  - б) зростання м'язової маси;
  - в) вдосконалення тактичних дій;
  - г) вдосконалення технічних дій.
17. Основні характеристики магнітотерапії:
- а) вплив електромагнітних імпульсів;
  - б) вплив хімічних елементів;
  - в) динаміка біоритмів;
  - г) індивідуальні властивості організму.
18. Ідеомоторне тренування:
- а) регуляція психічної підготовки;
  - б) регуляція фізичної підготовки;
  - в) регуляція технічної підготовки;
  - г) регуляція тактичної підготовки.
19. Інсулін як ліки і допінг, його використання і особливості:
- а) регуляція метаболізму білків, вуглеводів;
  - б) гіпертрофія м'язових волокон;
  - в) атрофія м'язових волокон;
  - г) антропометрія.
20. Гормон росту, його основні функції:
- а) розвиток репродуктивної функції;
  - б) розвиток фізичних якостей;
  - в) вдосконалення технічних здібностей;
  - г) атрофія.
21. Фактори, що обмежують працездатність кваліфікованих спортсменів:
- а) біологічні;
  - б) фізіологічні;
  - в) суспільні;
  - г) природничі.
22. Основні групи вітамінів:
- а) водорозчинна група;
  - б) нерозчинна група;

- в) спортивна група;
  - г) анаболічна група.
23. Апаратурні засоби впливу психологічних методів:
- а) ритмічна музика;
  - б) велоергометр;
  - в) силові тренажери;
  - г) силові гантелі.
24. Транквілізатори та снодійні препарати у спорті та їх властивості:
- а) відновлення організму після навантажень;
  - б) зростання м'язової маси;
  - в) вдосконалення силових показників;
  - г) реабілітація.

Викладач

\_\_\_\_\_

О.С.Славітяк

Затверджено на засіданні кафедри Спорту

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

О.С.Славітяк



**Міністерство освіти і науки України**  
**Миколаївський національний університет імені**  
**В.О.Сухомлинського**  
**Факультет фізичної культури та спорту**

**БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ НА ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ПІДСУМКОВОГО**  
**КОНТРОЛЮ**  
**з дисципліни «МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У**  
**ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ»**

Студента/ки \_\_\_\_\_

(П.І.Б)

Варіант № \_\_\_\_\_

Факультет фізичної культури та спорту

курс \_\_\_\_\_

група \_\_\_\_\_

№ запитання	Відповіді			
	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

№ запитання	Відповіді			
	А	Б	В	Г
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

**Кількість  
правильних  
відповідей**

**Оцінка**

Роботу перевірів \_\_\_\_\_ О.С. Славітяк

Члени комісії \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_