**Таблица 1.Общие сведения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Учебное заведение | АГМУ |
| 2 | Специальность | Лечебный (10 семестр), Стоматология (3 семестр) |
| 3 | Дисциплина | Физическая культура |
| 4 | Автор заданий | Марочкина Наталья Владимировна, Точилина Ольга Владимировна |
| 5 | Телефон | 89021157822, 89654524247 |
| 6 | Электронная почта | [nvmarochkina@yandex.ru](mailto:nvmarochkina@yandex.ru), [tochilinaolga@mail.ru](mailto:tochilinaolga@mail.ru) |
| 7 | СНИЛС |  |

**Таблица 2.Перечень заданий по дисциплине Физическая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид** | **Код** | **Текст Физическая культура/ вопроса задания/ вариантов ответа** |
| Ф |  | Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья |
|  |  |  |
| В | 001 | **Комплексная оценка здоровья включает:** |
| О | А | все ниже перечисленное |
| О | Б | оценки уровней и гармоничности физического и нервно-психического развития студента |
| О | В | степени резистентности и реактивности организма |
| О | Г | функциональное состояние основных систем организма; наличие или отсутствие хронических заболеваний |
|  |  |  |
| В | 002 | **Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием** |
| О | А | индекса Кердо |
| О | Б | пробы Генчи |
| О | В | пробы Мартине |
| О | Г | теста PWC170 |
|  |  |  |
| В | 003 | **Оценка физического состояния человека – это** |
| О | А | оценка морфологических и функциональных показателей |
| О | Б | оценка физической подготовленности |
| О | В | оценка функций кровоснабжения |
| О | Г | оценка функций дыхания |
|  |  |  |
| В | 004 | **Укажите верное определение жизненной емкости легких** |
| О | А | отношение ЖЕЛ к массе тела |
| О | Б | отношение ЖЕЛ к росту |
| О | В | отношение ЖЕЛ к окружности грудной клетки |
| О | Г | отношение ЖЕЛ к должному ЖЕЛ |
|  |  |  |
| В | 005 | **Врачебный контроль осуществляется:** |
| О | А | врачами, работающими во врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках, здравпунктов вузов |
| О | Б | студентами самостоятельно |
| О | В | преподавателями физической культуры |
| О | Г | Психологами |
|  |  |  |
| В | 006 | **К основной группе здоровья относят студентов** |
| О | А | здоровых, с нормальным развитием, без хронических заболеваний |
| О | Б | с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями |
| О | В | имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, со сниженными функциональными возможностями |
| О | Г | Низким развитием физических качеств |
|  |  |  |
| В | 007 | **К специальной группе здоровья относят студентов** |
| О | А | с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями |
| О | Б | здоровых, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций |
| О | В | Находящихся на реабилитации |
| О | Г | имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, со сниженными функциональными возможностями |
|  |  |  |
| В | 008 | **Медицинское обследование студентов бывает** |
| О | А | все ниже перечисленное |
| О | Б | Дополнительное |
| О | В | Первичное |
| О | Г | Итоговое |
|  |  |  |
| В | 009 | **Пульсовое артериальное давление определяется** |
| О | А | разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением |
| О | Б | суммой систолического и диастолического артериального давления |
| О | В | отношением систолического к диастолическому артериальному давлению |
| О | Г | процентным соотношением |
|  |  |  |
| В | 010 | **Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния** |
| О | А | для определения переносимости нагрузки |
| О | Б | для определения психоэмоционального состояния |
| О | В | для определения физической подготовленности |
| О | Г | для определения физического развития |
|  |  |  |
| В | 011 | **Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку осуществляется по показателям** |
| О | А | АД, ЧСС |
| О | Б | глубины дыхания |
| О | В | массы тела |
| О | Г | рентгеноскопии |
|  |  |  |
| В | 012 | **Врачебно-педагогическое наблюдение включает** |
| О | А | все ниже перечисленное |
| О | Б | текущий контроль состояния студента |
| О | В | комплексную оценку состояния здоровья, клинико-инструментальное дообследование |
| О | Г | этапный контроль состояния студента |
|  |  |  |
| В | 013 | **К абсолютным медицинским противопоказаниям к занятиям физической культурой относятся** |
| О | А | все ниже перечисленное |
| О | Б | активная фаза ревматизма, миокардит |
| О | В | инфекционные заболевания в острой фазе |
| О | Г | аневризма аорты |
|  |  |  |
| В | 0014 | **Определите, какое значение имеет** плавание**, как средство физического воспитания** |
| О | А | оздоровительное |
| О | Б | воспитательное |
| О | В | Игровое |
| О | Г | образовательное |
|  |  |  |
| В | 0015 | **Влияние физических упражнений на организм человека** |
| О | А | положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия |
| О | Б | нейтральное, даже если заниматься ежедневно |
| О | В | положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей. |
| О | Г | крайне отрицательное из-за возможного травматизма |
|  |  |  |
| В | 016 | **Главной причиной нарушения осанки является** |
| О | А | малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза. |
| О | Б | сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста. |
| О | В | Занятие спортом |
| О | Г | Вредные привычки |
|  |  |  |
| В | 017 | **Средствами ЛФК являются** |
| О | А | все ниже перечисленное |
| О | Б | естественные факторы природы |
| О | В | физические упражнения |
| О | Г | особый двигательный режим |
|  |  |  |
| В | 018 | **Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются** |
| О | А | Асаны |
| О | Б | Босу |
| О | В | Цигун |
| О | Г | Бодифлекс |
|  |  |  |
| В | 019 | **Какие виды спорта оптимально развивают кардиореспираторную систему** |
| О | А | циклические виды спорта (бег, плавание, лыжи, спортивная ходьба) |
| О | Б | бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика |
| О | В | большой теннис, городки, дартс. |
| О | Г | футбол, боди билдинг, керлинг. |
|  |  |  |
| В | 020 | **Основным средством физического воспитания в специальных медицинских группах (а) являются** |
| О | А | дозированные физические упражнения |
| О | Б | пассивные упражнения под контролем инструктора |
| О | В | силовые упражнения на тренажёрах |
| О | Г | Скоростно – силовые упражнения |
|  |  |  |
| В | 021 | **Наиболее оптимальная частота занятий физической культурой в недельном режиме для специальных медицинских групп** |
| О | А | 5 раз в неделю по 35-45 минут |
| О | Б | 3 раза в неделю по 55-60 минут |
| О | В | каждый день по 5 минут |
| О | Г | 1 раз в неделю по 90 минут |
|  |  |  |
| В | 022 | **Как называется система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения** |
| О | А | диспансерное наблюдение |
| О | Б | диспансерный учет |
| О | В | Тестирование |
| О | Г | Анкетирование |
|  |  |  |
| В | 023 | **Лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы противопоказаны упражнения** |
| О | А | с задержкой дыхания, с настуживанием |
| О | Б | в положении лёжа |
| О | В | на расслабление |
| О | Г | Изометрические |
|  |  |  |
| В | 024 | **Какой тип осанки считается нормальным** |
| О | А | Прямой |
| О | Б | с наклоном |
| О | В | с изгибом |
| О | Г | С прогибом |
|  |  |  |
| В | 025 | **Лицам с заболеваниями органов пищеварения противопоказаны** |
| О | А | занятия в течение 1 часа после приёма пищи, силовые упражнения для мышц брюшного пресса |
| О | Б | дыхание «животом» |
| О | В | общеразвивающие упражнения в положении лежа |
| О | Г | общеразвивающие упражнения в положении сидя |
|  |  |  |
| В | 026 | **Признаками какого типа сложения человека являются короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура** |
| О | А | гиперстенического типа |
| О | Б | астенический |
| О | В | нормостенический |
| О | Г | все выше перечисленные |
|  |  |  |
| В | 027 | **Лицам с функциональными нарушениями осанки показаны упражнения** |
| О | А | на укрепление мышечного корсета |
| О | Б | упражнения с отягощениями стоя |
| О | В | Динамические упражнения с гантелями |
| О | Г | изометрические упражнения |
|  |  |  |
| В | 028 | **К признакам здоровья относятся** |
| О | А | отсутствие дефектов развития, отсутствие заболеваний |
| О | Б | отсутствие резервных возможностей организма |
| О | В | устойчивость к действию повреждающих факторов |
| О | Г | временное состояние утомления |
|  |  |  |
| В | 0029 | **Занятия в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения** |
| О | А | в группах здоровья |
| О | Б | в группах повышенной тренированности |
| О | В | в специальных группах |
| О | Г | в основных группах |
|  |  |  |
| В | 030 | **Назовите решающий фактор сохранения и укрепления здоровья** |
| О | А | двигательная активность; |
| О | Б | Длительный отдых |
| О | В | соблюдение правил личной гигиены |
| О | Г | чередовании работы и отдыха |
|  |  |  |
| В | 031 | **Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин** |
| О | А | оздоровительно-реабилитационная физическая культура |
| О | Б | оздоровительно-рекреационная физическая культура |
| О | В | восстановительная физическая культура |
| О | Г | щадящая физическая культура |
|  |  |  |
| В | 032 | **Какова основная функция гигиенической физической культуры** |
| О | А | оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха |
| О | Б | поддержание организма на определенном уровне |
| О | В | поддержка психического состояния |
| О | Г | Оптимизация двигательных навыков |
|  |  |  |
| В | 033 | **Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения)** |
| О | А | оздоровительно-рекреативная |
| О | Б | оздоровительно-реабилитационная |
| О | В | развлекательная |
| О | Г | Реабилитационная |
|  |  |  |
| В | 034 | **Что из перечисленного не относится к формам оздоровительно-восстановительного направления в нашей стране** |
| О | А | занятия массовым спортом |
| О | Б | занятия в специальной медицинской группе |
| О | В | занятия группах здоровья |
| О | Г | занятия в группах лечебной физкультуры |
|  |  |  |
| В | 035 | **Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию** |
| О | А | принцип оздоровительной направленности |
| О | Б | принцип толерантности |
| О | В | принцип постепенности |
| О | Г | принцип ограниченности |
|  |  |  |
| В | 036 | **Что является основным средством физического воспитания** |
| О | А | физические упражнения |
| О | Б | Движения |
| О | В | теоретические знания |
| О | Г | практические умения и навыки |
|  |  |  |
| В | 037 | **Аттестация обучающихся специальной медицинской группы состоит из следующих частей** |
| О | А | теоретической и практической |
| О | Б | только теоретической |
| О | В | Тестовая |
| О | Г | аттестация по посещаемости |
|  |  |  |
| В | 038 | **К основным задачам по организации физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, можно отнести** |
| О | А | все нижеперечисленные |
| О | Б | для укрепления и восстановления здоровья использовать все возможные средства физической культуры; ликвидировать остаточные явления после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики |
| О | В | обеспечить не только общую, но и профессионально-прикладную физическую подготовленность, необходимую для будущей профессии |
| О | Г | освоить жизненно важные физические качества, двигательные умения, навыки; в процессе занятий осуществлять врачебно-педагогический контроль и самоконтроль |
|  |  |  |
| В | 039 | **При комплектовании СМГ учитывается** |
| О | А | диагноз заболевания и уровень физической подготовленности |
| О | Б | пожелание студента |
| О | В | только уровень физической подготовленности |
| О | Г | Теоретические знания студента |
|  |  |  |
| В | 040 | **Методы, которые применяются на занятиях в специальных медицинских группах** |
| О | А | все нижеперечисленные |
| О | Б | коррекция (комплекс лечебно-профилактических мероприятий (гимнастика, массаж, коррекция поз, механотерапевтические меры и др.) |
| О | В | дозированные восхождения (терренкур): сочетает ходьбу с восхождениями по холмистой местности и спусками в пределах 3-15 градусов |
| О | Г | аутогенные тренировки (расслабление (релаксация) мышц, пассивный отдых, снижение нервного напряжения |
|  |  |  |
| В | 041 | **Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех нозологических групп** |
| О | А | Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп, гипокинезия |
| О | Б | Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат |
| О | В | Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах |
| О | Г | Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности. |
|  |  |  |
| В | 042 | **Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают** |
| О | А | все нижеперечисленное |
| О | Б | закаливающие процедуры; соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна |
| О | В | отказ от вредных привычек |
| О | Г | организация целесообразного режима двигательной активности |
|  |  |  |
| В | 043 | **Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы** |
| О | А | все нижеперечисленное |
| О | Б | повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда |
| О | В | снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде |
| О | Г | улучшить эмоциональное состояние |
|  |  |  |
| В | 044 | **Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются** |
| О | А | утренняя гигиеническая гимнастика |
| О | Б | чтение специализированной литературы |
| О | В | прием водных и солнечных процедур |
| О | Г | ходьба по пересеченной местности |
|  |  |  |
| В | 045 | **Недостаток двигательной активности людей называется** |
| О | А | Гиподинамией |
| О | Б | Гипертонией |
| О | В | Гипотонией |
| О | Г | Гипердинамией |
|  |  |  |
| В | 046 | **Артериальное давление измеряется в** |
| О | А | миллиметрах ртутного столба |
| О | Б | Сантиметрах ртутного столба |
| О | В | в барах |
| О | Г | Миллиметрах водяного столба |
|  |  |  |
| В | 047 | **Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме** |
| О | А | 5-7 ч. |
| О | Б | 16 ч. |
| О | В | 4-6 ч. |
| О | Г | 10-12 ч. |
|  |  |  |
| В | 048 | **Целью корригирующих упражнений для позвоночника является все перечисленное, кроме** |
| О | А | развития выносливости |
| О | Б | укрепления мышц спины |
| О | В | развития статической и динамической функции позвоночника и грудной клетки |
| О | Г | Укрепление мышц брюшного пресса |
|  |  |  |
| В | 049 | **Для занятий физическим воспитанием выделяют** |
| О | А | основная, подготовительная, специальные группы «А» и «Б» |
| О | Б | сильная, ослабленная, специальная |
| О | В | физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные |
| О | Г | первая - без отклонений в состоянии здоровья;  вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья;  третья – больные |
|  |  |  |
| В | 050 | **Закаливающие процедуры противопоказаны при** |
| О | А | Патологии сердечно сосудистой системы |
| О | Б | Частых ОРВИ |
| О | В | Расстройство сна |
| О | Г | Ежедневных занятиях спортом |
|  |  |  |
| В | 051 | **Оптимальное время дня для занятий физкультурой у детей (с учетом биоритмов и учебных занятий)** |
| О | А | между 9 и 12, 15 и 18 часами |
| О | Б | между 8 и 10 часами |
| О | В | между 11-14 часами |
| О | Г | между 19-21 часами |
|  |  |  |
| В | 052 | **К основным признакам физического развития относятся все перечисленные, кроме** |
| О | А | Группа крови |
| О | Б | длины и массы тела |
| О | В | обхвата грудной клетки |
| О | Г | жизненной емкости легких |
|  |  |  |
| В | 053 | **Максимальным режимом пульса, при котором следует прекратить физическую нагрузку, является** |
| О | А | 220 минус возраст |
| О | Б | 140 в/мин |
| О | В | 120 в/мин |
| О | Г | 200 в/миин |
|  |  |  |
| В | 054 | **Ведущим показателем функционального состояния организма является** |
| О | А | общая физическая работоспособность |
| О | Б | Сила |
| О | В | Выносливость |
| О | Г | Ловкость |
|  |  |  |
| В | 055 | **Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания** |
| О | А | оздоровительный эффект |
| О | Б | развивающий эффект |
| О | В | повышающий эффект |
| О | Г | взрывной эффект |
|  |  |  |
| В | 056 | **Общие принципы закаливания организма предусматривают** |
| О | А | Все ниже перечисленное |
| О | Б | начинать закаливающие процедуры с комфортных температур; проводить закаливающие процедуры регулярно, без перерывов |
| О | В | постепенно увеличивать силу закаливающего воздействия |
| О | Г | выполнять закаливающие процедуры на разном уровне теплопродукции организма |
|  |  |  |
| В | 057 | **Для какой группы студентов с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано специальное отделение «А»** |
| О | А | для студентов, отнесенных по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу с учетом пола и характера заболеваний |
| О | Б | для студентов, не имеющих хронических заболеваний |
| О | В | для студентов, инвалидов |
| О | Г | для студентов, на пост операционном периоде |
|  |  |  |
| В | 058 | **В формировании общественного здоровья определяющую роль играет** |
| О | А | уровень развития здравоохранения в стране, уровень и образ жизни населения |
| О | Б | природно-климатические факторы |
| О | В | генетические факторы |
| О | Г | уровень научного развития |
|  |  |  |
| В | 059 | **Какой осмотр при оценке физического развития дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку** |
| О | А | внешний осмотр |
| О | Б | Инструментальное исследование |
| О | В | тщательный осмотр |
| О | Г | внимательный осмотр |
|  |  |  |
|  |  |  |
| В | 060 | **Что является основной формой врачебного контроля** |
| О | А | врачебные обследования |
| О | Б | самообследования |
| О | В | дистанционное обследование |
| О | Г | Опрос |
|  |  |  |
| В | 061 | **Как называется разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным бегом (без пауз и остановок для объяснения упражнений)** |
| О | А | ритмическая гимнастика |
| О | Б | калланетика |
| О | В | йога |
| О | Г | аквааэробика |
|  |  |  |
| В | 062 | **На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений** |
| О | А | 10-15% |
| О | Б | 20-25% |
| О | В | 25-35% |
| О | Г | 40-45% |
|  |  |  |
| В | 063 | **Общими противопоказаниями к занятиям физкультурой являются** |
| О | А | все нижеперечисленные |
| О | Б | температура тела 37º С и выше, обострение хронического заболевания |
| О | В | сосудистый криз (гипертонический, гипотонический) |
| О | Г | нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (110уд/мин и выше); брадикардия (менее 50 уд/мин); аритмия (экстрасистолы с частотой более 1 в мин) |
|  |  |  |
| В | 064 | **Какие упражнения не рекомендуется выполнять при заболеваниях дыхательной системы** |
| О | А | со сложной координацией движений в быстром темпе, натуживания |
| О | Б | общеразвивающие |
| О | В | статические дыхательные |
| О | Г | динамические дыхательные |
|  |  |  |
| В | 065 | **Какие упражнения противопоказаны при заболевании органов зрения** |
| О | А | Все нижеперечисленные |
| О | Б | прыжки |
| О | В | упражнения с отягощением |
| О | Г | упражнения с использованием гравитационного фактора |
|  |  |  |
| В | 066 | **Когда возможен перевод студента из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений** |
| О | А | После заключения врача |
| О | Б | в середине семестра |
| О | В | только в начале учебного года |
| О | Г | в любое время |
|  |  |  |
| В | 067 | **Сколько раз в год студенты специальных медицинских групп обязаны проходить медицинский осмотр** |
| О | А | два раза в год |
| О | Б | один раз в год |
| О | В | три раза в год |
| О | Г | По показаниям |
|  |  |  |
| В | 068 | **Освобождение студентов от занятий физической культурой может быть** |
| О | А | временным и только по заключению врача |
| О | Б | постоянным при наличии медицинской справки |
| О | В | временным даже при отсутствии справки |
| О | Г | постоянным при наличии жалоб студента на самочувствие |
|  |  |  |
| В | 069 | **При каких условиях студенты, отнесенные по результатам медицинского осмотра к группе «Б» - лечебная физкультура (ЛФК), могут посещать занятия в специальной медицинской группе «А»** |
| О | А | Перевод осуществляется по заключению медицинского осмотра |
| О | Б | с согласия преподавателя, имеющего опыт работы и высокую квалификацию |
| О | В | при обязательном систематическом медико-педагогическом контроле |
| О | Г | если имеющееся заболевание не предполагает категоричного перевода в группу ЛФК |
|  |  |  |
| В | 070 | **Какие упражнения противопоказаны при заболеваниях костно-мышечной системы позвоночника** |
| О | А | все нижеперечисленные |
| О | Б | Скручивания |
| О | В | Висы |
| О | Г | бег и прыжки |
|  |  |  |
| В | 071 | **Какие упражнения показаны при остеохондрозе** |
| О | А | на расслабление мышц спины, ягодичной области, ног, шейного отдела позвоночника из исходного положения лежа на спине или на животе |
| О | Б | упражнения со штангой, с резкими движениями |
| О | В | бег и прыжки; аэробика |
| О | Г | борьба; висы и упоры |
|  |  |  |
| В | 072 | **Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом** |
| О | А | здоровье –состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций |
| О | Б | здоровье – это отсутствие болезней |
| О | В | «здоровье» и «норма» - понятия тождественные |
| О | Г | отсутствие вредных привычек у человека |
|  |  |  |
| В | 073 | **Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет** |
| О | А | четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность |
| О | Б | нормализованная двигательная активность |
| О | В | произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности |
| О | Г | все перечисленное |
|  |  |  |
| В | 0074 | **Частота пульса после выполнения комплекса лечебной гимнастики должна возвратиться к исходной максимум через** |
| О | А | 5 минут |
| О | Б | 30 секунд |
| О | В | 2 минуты |
| О | Г | 10 минут |
| О | Д | 30 секунд |
|  |  |  |
| В | 0075 | **Занятие ЛФК делится на следующие части** |
| О | А | вводная заключительная основная |
| О | Б | общеразвивающая специальная релаксирующая |
| О | В | щадящая щадяще-тренирующая тонизирующая |
| О | Г | групповая индивидуальная самостоятельная |
| О | Д | подготовительная главная вспомогательная |
|  |  |  |
|  |  |  |
| В | 0076 | **При идеомоторном упражнении выполняют** |
| О | А | мысленное движение |
| О | Б | активное движение |
| О | В | рефлекторное движение |
| О | Г | активно-пассивное движение |
| О | Д | стойку с ограничением площади опоры |
|  |  |  |
| В | 0077 | **Корригирующие упражнения - это упражнения** |
| О | А | уменьшающие дефекты осанки и исправляющие деформации отдельных частей тела |
| О | Б | выполняемые инструктором ЛФК с волевым усилием больного |
| О | В | для увеличения эластичности мышечно-связочного аппарата |
| О | Г | для расслабления мышц |
| О | Д | для улучшения равновесия |
|  |  |  |
| В | 0078 | **Противопоказанием к занятиям лечебной физкультурой является:** |
| О | А | выраженный болевой синдром |
| О | Б | кашель |
| О | В | беременность |
| О | Г | возраст старше 60 лет |
| О | Д | атонический колит |
|  |  |  |
| В | 0079 | **Терренкур - это** |
| О | А | лечение дозированным восхождением |
| О | Б | ходьба по трафарету |
| О | В | ходьба перед зеркалом |
| О | Г | прогулки по ровной местности |
| О | Д | бег трусцой |
|  |  |  |
| В | 0080 | **Противопоказанием для лечебной физкультуры является** |
| О | А | тяжелое состояние больного |
| О | Б | гипертоническая болезнь I степени |
| О | В | косолапость |
| О | Г | сколиоз |
| О | Д | миопия 1 степени |
|  |  |  |
| В | 0081 | **Показанием для лечебной физкультуры является** |
| О | А | врожденная мышечная кривошея |
| О | Б | кровотечение |
| О | В | гангрена |
| О | Г | высокая лихорадка |
| О | Д | саркома |
|  |  |  |
| В | 0082 | **Корригирующая ходьба применяется при** |
| О | А | косолапости |
| О | Б | пневмонии |
| О | В | бронхите |
| О | Г | язвенной болезни желудка |
| О | Д | неврастении |
|  |  |  |
| В | 0083 | **Противопоказание к назначению ЛФК:** |
| О | А | злокачественные новообразования до радикального лечения |
| О | Б | остеохондроз |
| О | В | нарушение осанки |
| О | Г | плоскостопие |
| О | Д | хроническая пневмония |
|  |  |  |
| В | 0084 | **К упражнениям для крупных мышечных групп относятся упражнения для:** |
| О | А | для туловища |
| О | Б | для стоп |
| О | В | для плечевого пояса |
| О | Г | для мышц лица |
| О | Д | для кистей |
|  |  |  |
| В | 0085 | **Как часто проводятся плановые медицинские осмотры лицам, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе** |
| О | А | 2 раза в год |
| О | Б | ежемесячно |
| О | В | один раз в год |
| О | Г | 1 раз в 3 мес. |
| О | Д | 1 раз в 2 года |
|  |  |  |
| В | 0086 | **Подчеркните, какими из перечисленных особенностей характеризуются подвижные игры:** |
| О | А | Высокая эмоциональность |
| О | Б | Точность дозировки |
| О | В | Точный характер движений |
| О | Г | Локальное воздействие на организм |
| О | Д | не рекомендуются для занятий физкультурой у школьников |
|  |  |  |
| В | 0087 | **Противопоказаниями к назначению физических упражнений в воде являются:** |
| О | А | острые и хронические заболевания кожи |
| О | Б | деформация позвоночника |
| О | В | хронические артриты и артрозы |
| О | Г | хронический колит |
| О | Д | ожирение |
|  |  |  |
| В | 0088 | **Пассивными называют упражнения, выполняемые:** |
| О | А | с помощью инструктора без усилия больного |
| О | Б | активно с волевым усилием со стороны больного |
| О | В | мысленно без движения |
| О | Г | самим пациентом с помощью инструктора |
| О | Д | без отягощения |
|  |  |  |