

**Инструкция: выберите один или несколько правильных ответов**

**Профессиональные обязанности врача по лечебной физкультуре включают:**

- а** клиническое обследование больного и постановку диагноза
- б** специальное обследование больных, назначенных на ЛФК
- в** определение методики и дозировки физических упражнений,
- г** изучение эффективности ЛФК
- д** тестирование физической работоспособности больного по методу
- е** правильно все, кроме а) и г)

**Профессиональные обязанности врача ЛФК включают все, кроме:**

- а** определения физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию больного
- б** определения индивидуальной толерантности больного к физической нагрузке
- в** изменения режима больного
- г** проведения процедур лечебной гимнастики с отдельными больными по показаниям
- д** составления схем процедуры лечебной гимнастики

**Профессиональные обязанности врача ЛФК включают:**

- а** врачебный контроль за проведением процедур
- б** консультации больных по вопросам ЛФК
- в** консультации лечащих врачей и среднего медперсонала по вопросам ЛФК
- г** контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий ЛФК
- д** все перечисленное

**Врач ЛФК врачебно-физкультурного диспансера обязан выполнять все, кроме:**

- а** специальных обследований больных, направленных на ЛФК

- б контроля работы инструкторов ЛФК и массажистов
- в тестирования физической работоспособности спортсменов
- г определения методики физических упражнений для больных
- д определения методики специальных физических упражнений спортсменам с травмами и заболеваниями

**Врач ЛФК санатория должен выполнять следующие обязанности, кроме:**

- а проведения коррекции режима движений больного
- б определения форм ЛФК и их дозировки
- в контроля проведения занятий ЛФК инструктором ЛФК
- г определения методики проведения климатотерапевтических процедур при физических упражнениях
- д участия в проведении оздоровительных праздников

**Врач ЛФК больницы должен выполнять все, кроме:**

- а обходов больных по отделениям с целью своевременного назначения на ЛФК
- б уточнения клинического диагноза больного
- в самостоятельного изменения режима движений больных
- г проведения обследования больных, назначенных на ЛФК,
- д определения методики и дозировки физической нагрузки в разных формах

**Работа врача по лечебной физкультуре регламентируется всем, кроме:**

- а инструкций Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ
- б положения о враче лечебной физкультуры Министерства здравоохранения РФ
- в распоряжений вышестоящих должностных лиц
- г режима работы данного учреждения
- д норм врачебной этики и деонтологии

**Норма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет:**

- а** 60 мин
- б** 50 мин
- в** 30 мин
- г** 20 мин
- д** 10 мин

**Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения лечебной гимнастики терапевтическому больному в остром и подостром периоде заболевания и постельном режиме составляет:**

- а** 30 мин
- б** 20 мин
- в** 15 мин
- г** 10 мин

**Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения лечебной гимнастики терапевтическому больному в периоде выздоровления и хроническом течении составляет:**

- а** 50-45 мин
- б** 45-40 мин
- в** 35-25 мин
- г** 15-20 мин
- д** 10-15 мин

**Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения лечебной гимнастики больным после хирургических операций составляет:**

- а** 5-7 мин
- б** 10-15 мин
- в** 15-20 мин
- г** 20-30 мин

**Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения лечебной гимнастики травматологическому больному в период иммобилизации составляет:**

- а** 40-30 мин
- б** 30-35 мин
- в** 25-15 мин

- г 15-10 мин
- д 10-5 мин

**Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения лечебной гимнастики травматологическому больному в постиммобилизационном периоде составляет:**

- а 60-50 мин
- б 50-40 мин
- в 30-35 мин
- г 20-15 мин
- д 15-10 мин

**Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения лечебной гимнастики при травмах позвоночника и таза составляет:**

- а 15-20 мин
- б 20-30 мин
- в 30-45 мин
- г 45-60 мин

**Норма нагрузки инструктора ЛФК для проведения лечебной гимнастики неврологическим больным составляет:**

- а 15-20 мин
- б 20-25 мин
- в 30-45 мин
- г 45-60 мин

**Норма нагрузки инструктора ЛФК при физических упражнениях с беременными и роженицами в роддомах и женских консультациях составляет:**

- а индивидуально - 10 мин
- б индивидуально - 15 мин, групповым методом - 30 мин
- в индивидуально - 25 мин, групповым методом - 40 мин

**Норма нагрузки инструктора ЛФК при занятиях с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет:**

- а 10-15 мин
- б 15-20 мин
- в 20-25 мин
- г 25-30 мин
- д 30-35 мин

**Профессиональные обязанности инструктора лечебной физкультуры с высшим образованием включают:**

- а проведение групповых занятий с больными
- б проведение индивидуальных занятий с больными
- в составление схем процедур лечебной гимнастики по формам и стадиям заболеваний
- г составление комплексов физических упражнений к схемам процедур лечебной гимнастики
- д все перечисленное

**Профессиональные обязанности инструктора лечебной физкультуры с высшим образованием включают:**

- а соблюдение методических принципов построения занятий ЛФК в соответствии с состоянием больного
- б контроль переносимости больными физических нагрузок
- в контроль за техническим состоянием спортивного инвентаря в кабинете ЛФК и на спортплощадках
- г обеспечение санитарно-гигиенических условий занятий ЛФК
- д все перечисленное

**Инструктор ЛФК с высшим образованием не должен:**

- а контролировать посещаемость больными занятий ЛФК
- б проводить врачебный осмотр больного и первичные назначения ЛФК
- в участвовать в санитарно-просветительной работе с больными по вопросам физкультуры
- г контролировать работу инструкторов ЛФК со средним образованием
- д правильно все, кроме б)

**Термин «спортивная медицина»**

**включает:**

- а** метод определения функционального состояния спортсменов
- б** метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях
- в** систему медицинского обеспечения всех контингентов, занимающихся физкультурой и спортом
- г** изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников
- д** все перечисленное

**Цель и задачи спортивной медицины**

**включают все перечисленное, кроме:**

- а** подготовки высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям
- б** содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
- в** организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
- г** выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом
- д** специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов

**Для занятий физическим воспитанием**

**выделяют следующие медицинские**

**группы:**

- а** сильная, ослабленная, специальная
- б** основная, подготовительная, специальная
- в** физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
- г** первая - без отклонений в состоянии здоровья; вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья; третья - больные

**Врачебные обследования перед каждым соревнованием обязательны в следующих видах спорта:**

- а** бокс, лыжные гонки, бег на средние дистанции, гимнастика, хоккей с мячом
- б** метание диска, прыжки с шестом, санный спорт, коньки, хоккей на льду
- в** тяжелая атлетика, горнолыжный спорт, борьба, мотоспорт, хоккей на льду
- г** подводный спорт, марафонский бег, бокс, тяжелая атлетика, лыжи - 80 км

**Занятия с учащимися, отнесенными к специальной группе, проводятся преимущественно:**

- а** во врачебно-физкультурном диспансере
- б** в школе по специальным учебным программам физвоспитания
- в** кабинете лечебной физкультуры поликлиники
- г** в кабинете врачебного контроля поликлиники

**Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют:**

- а** спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов
- б** учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием
- в** юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
- г** лица, занимающиеся массовой физкультурой
- д** правильно а) и в)

**Основными направлениями работы врачебно-физкультурного диспансера является все перечисленное, исключая:**

- а** проведение антидопингового контроля у спортсменов

- б организационно-методическое руководство лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам ВК и ЛФК
- в диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
- г организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний

**Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме:**

- а общее, специализированное, перед соревнованием
- б основное, дополнительное, повторное
- в первичное, текущее, дополнительное
- г перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год

**В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме:**

- а оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
- б оценки степени тренированности
- в рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий
- г рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок

**Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме:**

- а рентгеноскопии органов грудной клетки
- б исследования кислотно-щелочного состояния крови
- в электрокардиографии
- г клинических анализов крови и мочи
- д функциональной пробы с физической нагрузкой



**Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, кроме:**

- а** организационно-методического руководства лечебно-профилактическими учреждениями по территориальному принципу в вопросах ЛФК и врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом
- б** диспансерного наблюдения спортсменов
- в** осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом
- г** консультаций населения по вопросам физкультуры
- д** физической реабилитации спортсменов

**Профессиональные обязанности врача спортивной медицины включает все перечисленное, кроме:**

- а** врачебного обследования занимающихся физкультурой и спортом
- б** диспансерного обслуживания прикрепленных контингентов
- в** организационно-методической работы в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях
- г** записи электрокардиограммы
- д** медицинского обслуживания спортивных мероприятий

**Обязанности врача спортивной медицины включают все перечисленное, кроме:**

- а** диагностики физического перенапряжения у спортсменов
- б** исследования физического развития у спортсменов и занимающихся физкультурой
- в** диагностики различных заболеваний у спортсменов
- г** выявления признаков отклонений у спортсменов в состоянии здоровья
- д** проведения профилактических мероприятий заболеваемости и травматизма у спортсменов

**Обязанности врача спортивной  
медицины включают все  
перечисленное, кроме:**

- а** санитарно-просветительной работы среди спортсменов и физкультурников
- б** разработки оздоровительных мероприятий средствами физкультуры для населения
- в** повышения квалификации врачей лечебно-профилактических учреждений в вопросах физкультуры
- г** использования фармакологических средств для стимуляции работоспособности спортсменов
- д** организации восстановительных мероприятий у спортсменов после интенсивных тренировочных нагрузок

**Работа врача спортивной медицины  
регламентируется всеми  
перечисленными документами, кроме:**

- а** приказов и инструкций органов здравоохранения по врачебно-физкультурной работе
- б** деятельности лечебно-профилактических учреждений и спортивных организаций
- в** соблюдения режима работы данного учреждения
- г** распоряжений вышестоящих должностных лиц

**Система организации врачебного  
контроля за занимающимися  
физкультурой и спортом включает:**

- а** врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник
- б** врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник
- в** врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты врачебного контроля поликлиник
- г** врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи спортивной медицины ВФД и поликлиник
- д** правильно в) и г)

**Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются:**

- а** содействие физическому воспитанию населения
- б** определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов
- в** диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения
- г** медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий
- д** все перечисленное

**Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме:**

- а** врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта
- б** участия в санитарном надзоре за спортооружениями
- в** лечения различных заболеваний у спортсменов
- г** врачебно-педагогических наблюдений на тренировках

**К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся:**

- а** ведущие спортсмены
- б** учащиеся школ, студенты
- в** учащиеся детско-юношеских спортивных школ
- г** лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно
- д** правильно а) и в)

**Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием, исключая:**

- а** лица с физическими дефектами
- б** подготовительная
- в** основная

г специальная

**Медицинская характеристика учащихся подготовительной группы для занятий физвоспитанием включает:**

- а лиц без отклонений в состоянии здоровья, физически развитых
  - б лиц с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, физически не подготовленных
  - в лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья или без отклонений в состоянии здоровья, физически подготовленные
  - г здоровых с недостаточным физическим развитием и слабой физической подготовкой
- д правильно б) и г)

**Допустимая физическая нагрузка для занятий физвоспитанием учащихся основной медицинской группы включает все перечисленное, кроме:**

- а занятий в специальной группе
- б занятий в спортивной секции
- в занятий по учебным программам физвоспитания в полном объеме
- г участия в соревнованиях

**К допустимой физической нагрузке для занятий физвоспитанием в подготовительной группе учащихся относятся:**

- а занятия по учебным программам в полном объеме
  - б занятия в одной из спортивных секций
  - в занятия по учебным программам с постепенным освоением двигательных навыков и дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности
  - г подготовка к участию в соревнованиях
- д правильно в) и г)

**К допустимой физической нагрузке для занятий физвоспитанием в специальной группе учащихся относятся:**

- а** занятия по учебной программе физвоспитания
- б** занятия по специальным учебным программам
- в** дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности
- г** освобождение от соревнований
- д** правильно б) и г)

**К учащимся, направляемым на ЛФК, относятся:**

- а** учащиеся специальной медгруппы
- б** учащиеся подготовительной группы
- в** учащиеся с компенсированной недостаточностью митрального клапана сердца
- г** учащиеся с органическими заболеваниями, препятствующими групповым занятиям в условиях учебного заведения
- д** учащиеся с нарушением осанки

**К медицинским группам для занятий физкультурой лиц среднего и пожилого возраста относятся:**

- а** щадящего, тренирующего и интенсивно тренирующего воздействия
- б** подготовительная, основная, по лечебной физкультуре
- в** корригирующей гимнастики, плавания, бега
- г** первая, вторая, третья
- д** основная, подготовительная, специальная

**В первую группу для занятий физкультурой лиц среднего и пожилого возраста входят лица:**

- а** с небольшими отклонениями в состоянии здоровья, физически неподготовленные
- б** без отклонений в состоянии здоровья, физически подготовленные
- в** с отклонениями в состоянии здоровья и функциональными расстройствами
- г** больные, физически не подготовленные
- д** больные, занимающиеся ЛФК

**Содержание заключения врачебного обследования занимающегося физкультурой включает все перечисленное, кроме:**

- а** оценки состояния здоровья
- б** рекомендаций по отбору в виды спорта
- в** функционального состояния организма
- г** физического развития
- д** определения медицинской группы для занятий физвоспитанием или массовой физкультурой

**Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает:**

- а** оценку здоровья
- б** функциональное состояние и физическую работоспособность организма
- в** оценку физического развития
- г** режим тренировочных нагрузок и лечебно-профилактические мероприятия
- д** все перечисленное

**Задачами диспансеризации ведущих спортсменов являются все перечисленное, кроме:**

- а** укрепления здоровья
- б** профилактики и выявления ранних признаков физического перенапряжения
- в** содействия повышению спортивного мастерства и работоспособности
- г** управления тренировочным процессом

**К основным видам обследования спортсменов, подлежащих диспансеризации, относятся все перечисленное, кроме:**

- а** углубленных обследований в ВФД
- б** текущих наблюдений на тренировках и соревнованиях
- в** этапных обследований годового тренировочного цикла
- г** профилактических осмотров
- д** дополнительных обследований после травм и заболеваний

**Объем диспансерного обследования спортсменов (обязательный) включает:**

- а** общий и спортивный анамнез
- б** врачебный осмотр, исследование физического развития
- в** проведение функциональных проб с физической нагрузкой
- г** общие анализы крови и мочи
- д** все перечисленное

**Объем диспансерного наблюдения спортсменов включает:**

- а** общеклиническое исследование и определение физической работоспособности
- б** консультации стоматолога, окулиста, отоларинголога
- в** пробу на С-реактивный белок
- г** рентгенографию суставов
- д** правильно а) и б)

**Требуют обязательного разрешения врача перед соревнованием все перечисленные виды спорта, кроме:**

- а** марафонского бега
- б** бокса
- в** прыжков в воду
- г** подводного спорта

**Дополнительные врачебные обследования перед каждым соревнованием требуют:**

- а** легкая атлетика
- б** тяжелая атлетика
- в** мотоспорт
- г** лыжные гонки на 80 км
- д** правильно б) и г)

**Лечебная физкультура – это:**

- а** лечебный метод
- б** научная дисциплина
- в** медицинская специальность
- г** составная часть реабилитационного процесса
- д** все перечисленное

**Понятию лечебной физкультуры  
соответствуют термины:**

- а** физическая реабилитация
- б** кинезотерапия
- в** рефлексотерапия
- г** механотерапия
- д** правильно а) и б)

**Для лечебной физкультуры  
характерны все перечисленные черты,  
исключая:**

- а** активность больного в процессе лечения
- б** метод специфической терапии
- в** метод спортивно-прикладного содержания
- г** метод патогенетической терапии
- д** метод общетренирующей терапии

**Общая физическая нагрузка – это:**

- а** нагрузка, обязательно включающая в активную деятельность все мышечные группы с ответной реакцией всего организма
- б** нагрузка, частично охватывающая группы мышц, но с напряженной работой
- в** и то, и другое
- г** ни то, ни другое

**Местная физическая нагрузка – это:**

- а** специальная нагрузка направленного действия
- б** нагрузка, охватывающая определенную группу мышц с местной реакцией
- в** нагрузка, чередующаяся с общей нагрузкой и используемая по типу - от здоровых участков к поврежденным
- г** все перечисленное

**Метод лечебной физкультуры – это:**

- а** метод патогенетической терапии
- б** метод профилактической терапии
- в** метод функциональной терапии
- г** все перечисленное
- д** только б) и в)



**Действия врача лечебной физкультуры при первичном осмотре включают все перечисленное, кроме:**

- а подбора лекарственных средств
- б ознакомления с диагнозом заболевания
- в проведения функциональной пробы
- г определения двигательного режима
- д подбора средств ЛФК и их дозировка

**К средствам лечебной физкультуры не относится:**

- а режим приема медикаментов
- б физические упражнения
- в настольные игры
- г массаж
- д гимнастика йогов

**При назначении ЛФК врач обязан:**

- а определить диагноз
- б уточнить лечебные задачи
- в подобрать средства медикаментозного лечения
- г провести дополнительные исследования
- д провести исследование функционального состояния и физической подготовленности больного

**Средствами лечебной физкультуры решаются все перечисленные задачи, кроме:**

- а повышения неспецифической сопротивляемости организма
- б замещения недостающих гормонов
- в восстановления нарушенного объема движений
- г компенсации недостаточности дыхания
- д стимуляции экстракардиальных факторов кровообращения

**Преимущественными методами проведения ЛФК в детской клинике являются:**

- а самостоятельный метод
- б групповые занятия ЛФК
- в спортивные соревнования
- г механотерапия
- д игровой метод

**Методические принципы применения физических упражнений у больных основаны на всем перечисленном, кроме:**

- а постепенности возрастания физической нагрузки
- б системности воздействия
- в регулярности занятий
- г применения максимальных физических нагрузок
- д доступности физических упражнений

**В лечебной физкультуре используют все перечисленные виды бега, кроме:**

- а ритмичного, спокойного
- б легкоатлетического
- в трусцой непрерывного
- г трусцой, перемежающегося с ходьбой

**Проведение утренней гигиенической гимнастики и процедуры лечебной гимнастики в лечебной физкультуре может быть осуществлено всеми перечисленными методами, за исключением:**

- а отдельного метода
- б спортивно-прикладного метода
- в поточного метода
- г смешанного метода

**К видам физических упражнений в воде, целесообразным в лечебной физкультуре, не относятся:**

- а свободные гимнастические
- б упражнения у поручня
- в упражнения с усилием
- г упражнения с легкими предметами и плавание
- д ныряние

**Допустимый в лечебной физкультуре угол подъема на терренкуре составляет:**

- а до 25°
- б до 40°

**в** до 60°

**г** до 70°

**В клинике внутренних болезней лечебная физкультура используется во всех перечисленных формах, кроме:**

**а** мануальной терапии

**б** утренней гимнастики

**в** лечебной гимнастики

**г** элементов спортивных упражнений

**д** игр

**Лечебная гимнастика имеет все следующие разделы процедур, кроме:**

**а** вводного

**б** тренирующего и щадящего

**в** основного

**г** заключительного

**К спортивно-прикладным формам лечебной физкультуры в стационаре относятся все перечисленные, кроме:**

**а** ходьбы

**б** велотренировки

**в** элементов спортивных игр

**г** гребли

**д** терренкура

**Общие противопоказания в лечебной физкультуре включают все перечисленное, кроме:**

**а** гипостатической пневмонии и острого инфаркта миокарда

**б** кровотечения

**в** высокой температуры тела

**г** метастазирующих опухолей

**К методам проведения лечебной гимнастики относятся все перечисленные, кроме:**

**а** индивидуального метода

**б** группового метода

**в** соревновательного метода

**г** самостоятельного метода

**д** малогруппового метода

**К методическим приемам дозирования физических нагрузок в лечебной физкультуре относятся все перечисленные, кроме:**

- а плотности нагрузки до 80%
- б длительности процедуры
- в плотности нагрузки до 100%
- г изменения исходных положений
- д темпа упражнений

**Физическая реабилитация включает все перечисленное, кроме:**

- а двигательный режим
- б элементов психофизической тренировки
- в занятий лечебной гимнастикой
- г интенсивных физических тренировок
- д трудоустройства больного

**К видам гимнастических упражнений относятся все перечисленные, кроме:**

- а гребли и волейбола
- б наклонов туловища в сторону
- в подъема рук вверх
- г упражнений на гимнастической стенке

**Формами лечебной физкультуры не являются:**

- а утренняя гигиеническая гимнастика
- б электростимуляция мышц
- в дозированная ходьба
- г механотерапия

**Возможны следующие двигательные режимы в стационаре:**

- а щадящий
- б постельный и палатный
- в переходный
- г свободный
- д правильно б) и г)

**Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает:**

- а упражнения для мелких мышечных групп

- б упражнения для средних мышечных групп
- в упражнения для крупных мышечных групп
- г упражнения для тренировки функции равновесия
- д правильно а), б), в)

**К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:**

- а упражнения для мышц лица
- б упражнения для мышц кисти, стопы
- в упражнения для мышц плечевого пояса
- г упражнения для мышц голени
- д правильно а) и б)

**К упражнениям для средних мышечных групп не относятся упражнения:**

- а для мышц шеи
- б для мышц бедра и ягодичных мышц
- в для мышц голени
- г для мышц плечевого пояса

**К упражнениям для крупных мышечных групп не относятся упражнения:**

- а для мышц туловища
- б для мышц ног
- в для мышц передней брюшной стенки
- г для мышц плечевого пояса
- д комбинированные

**К двигательным режимам в санатории относятся:**

- а палатный
- б щадящий и щадяще-тренирующий
- в свободный
- г тренирующий
- д правильно б) и г)

**Щадящий двигательный режим не назначается отдыхающим санатория:**

- а с острыми респираторными инфекциями и обострением ишемической болезни сердца
- б перенесшим острые заболевания до поступления в санаторий

- в органическими заболеваниями внутренних органов с выраженной функциональной недостаточностью
- г органическими заболеваниями нервной системы и опорно-двигательного аппарата с болевым синдромом при движениях

**Щадящий двигательный режим предусматривает объем двигательной активности:**

- а 10-8 ч в сутки
- б 8-6 ч в сутки
- в 6-4 ч в сутки
- г 3-4 ч в сутки
- д 1-2 ч в сутки

**К формам лечебной физкультуры на щадящем двигательном режиме не относятся:**

- а бег трусцой и велотренировки
- б лечебная гимнастика
- в дозированная ходьба
- г малоподвижные игры

**Щадяще-тренирующий двигательный режим не назначается отдыхающим санатория:**

- а с органическими заболеваниями внутренних органов, физически неподготовленным
- б инвалидам по заболеваниям опорно-двигательного аппарата
- в после освоения физических нагрузок щадящего режима движений
- г при обострении хронических заболеваний
- д с заболеваниями нервной системы и опорно-двигательного аппарата с функциональной недостаточностью

**Щадяще-тренирующий двигательный режим предусматривает объем двигательной активности:**

- а 10-8 ч в сутки
- б 8-6 ч в сутки
- в 6-4 ч в сутки
- г 3-4 ч в сутки

д 1-2 ч в сутки

**К формам ЛФК на щадяще-тренирующем двигательном режиме относятся все перечисленные, кроме:**

- а утренней гигиенической гимнастики
- б бега трусцой
- в занятий на механоаппаратах и тренажерах
- г лечебной гимнастики
- д спортивно-прикладных форм ЛФК циклического характера, кроме бега

**Тренирующий двигательный режим назначается отдыхающим санатория, кроме:**

- а лиц с начальными формами заболевания
- б физически подготовленных
- в освоивших щадяще-тренирующий режим
- г старческого возраста
- д молодого и среднего возраста с хроническими заболеваниями в удовлетворительном функциональном состоянии

**Тренирующий двигательный режим предусматривает объем двигательной активности:**

- а 2-3 ч в сутки
- б 3-4 ч в сутки
- в 5-6 ч в сутки
- г 6-8 ч в сутки

**К формам ЛФК на тренирующем двигательном режиме относятся все перечисленные, кроме:**

- а терренкура
- б лечебной гимнастики
- в соревнований по видам спорта
- г спортивно-прикладных упражнений
- д спортивных игр

**Целесообразная протяженность маршрутов ходьбы на щадящем и щадяще-тренирующем двигательных режимах для однократной прогулки:**

- а 200 м

- б от 200 до 400 м
- в от 500 до 3 000 м
- г от 4 000 до 5 000 м
- д свыше 5 000 м

**К тренажерным устройствам, развивающим общую выносливость организма, относятся:**

- а диск здоровья
- б велотренажер
- в батут
- г движущая дорожка (тредмил) и тренажер "Гребля"
- д правильно б) и г)

**К основным методам физической тренировки на тренажерных устройствах в ЛФК относятся все перечисленные, исключая:**

- а равномерный
- б скоростной
- в переменный и интервальный
- г непрерывный с субмаксимальной мощностью
- д правильно б) и г)

**Тренажерные устройства общего действия наиболее показаны при всех перечисленных заболеваниях, кроме:**

- а заболеваний сердечно-сосудистой системы в стадии компенсации кровообращения
- б заболеваний сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации кровообращения
- в хронических неспецифических заболеваниях органов дыхания (с дыхательной недостаточностью не выше 1-й степени), ожирения
- г травм опорно-двигательного аппарата с ограничением движений в верхних и нижних конечностях
- д правильно б) и г)

**Кто имеет право направлять граждан на медико-социальную экспертизу?**

- а руководители ЛПУ и поликлиник



- б лечащий врач самостоятельно
- в лечащий врач с утверждением зав отделением
  
- г лечащий врач с утверждением направления КЭК ЛПУ

**Профессиональные обязанности врача по лечебной физкультуре включают:**

- а специальное обследование больных, назначенных на ЛФК
- б анализ данных клинического обследования больного
- в определение методики и дозировки физических упражнений, изучение эффективности ЛФК
- г тестирование физической работоспособности больного по методу Мартине
  
- д определение вегетативной реактивности

**Врач ЛФК врачебно-физкультурного диспансера обязан выполнять:**

- а контроль работы инструкторов ЛФК и массажистов
- б определение методики специальных физических упражнений спортсменов с травмами и заболеваниями
- в специальные обследования больных, направленных на ЛФК
- г проведение комплекса физических упражнений с тяжелыми больными
- д тестирование физической работоспособности спортсменов

**Врач ЛФК санатория должен выполнять следующие обязанности:**

- а проведение коррекции режима движений больного
- б определение форм ЛФК и их дозировки
- в контроль проведения занятий ЛФК инструктором ЛФК
- г определяют методики проведения климатотерапевтических процедур при физических упражнениях

- д проведение физкультурно-оздоровительных праздников

**Норма врачебной нагрузки инструктора ЛФК при занятиях с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет:**

- а 10-15 минут
- б 15-20 минут
- в 20-25 минут
- г 25-30 минут
- д 30-35 минут

**Профессиональные обязанности инструктора лечебной физкультуры с высшим образованием включают:**

- а проведение групповых занятий с больными
- б проведение индивидуальных занятий с больными;
- в составление схем процедур лечебной гимнастики по формам и стадиям заболеваний;
- г составлений комплексов физических упражнений к схемам процедур лечебной гимнастики
- д 5 составление годового отчета работы кабинета (отделения) ЛФК

**Термин "врачебный контроль" включает:**

- а определение функционального состояния спортсменов
- б наблюдение за спортсменами на тренировках и соревнованиях
- в система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом
- г изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников

**Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы:**

- а сильная, ослабленная, специальная
- б физически подготовленная, слабо физически подготовленная, физически не подготовленная

- в первая - без отклонений в состоянии здоровья; вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья; третья - больные
- г основная, подготовительная, специальная

**Врачебные обследования перед каждым соревнованием обязательны в следующих видах спорта:**

- а бокс, лыжные гонки, бег на средние дистанции гимнастика, хоккей с мячом
- б метание диска, прыжки с шестом, санный спорт, коньки, хоккей с шайбой
- в подводный спорт, марафонский бег, бокс, тяжелая атлетика, лыжи - 80 км
- г тяжелая атлетика, горнолыжный спорт, борьба, мотоспорт, хоккей на льду

**Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащих диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере:**

- а спортсмены сборных команд по видам спорта РФ, республик и городов
- б учащиеся школ, вызов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием
- в юные спортсмены, учащиеся спорт школ и ДСО
- г лица, сдающие нормы ГТО, занимающиеся массовой физкультурой

**Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает:**

- а функциональные пробы с физической нагрузкой
- б электрокардиографию
- в клинический анализ крови и мочи
- г рентгеноскопии органов грудной клетки
- д С-реактивный белок

**Повреждение в области приводящих мышц бедра, является наиболее частой травмой при игре в:**

- а ручной мяч

- б настольный теннис
- в теннис
- г футбол и хоккей
- д бадминтон

**Профессиональные обязанности врача по врачебному контролю включают:**

- а врачебные обследования занимающихся физкультурой и спортом
- б диспансерного обслуживания прикрепленных контингентов
- в организационно-методической работы в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях
- г медицинского обслуживания спортивных мероприятий
- д заключение о физическом развитии

**К характерным объективным признакам утомления спортсмена при интенсивной мышечной работе относится:**

- а нарушение координации движения
- б снижение силы и быстроты движений
- в ухудшение центральной и периферической гемодинамики;
- г отказ от работы
- д вегетативные нарушения

**Нормы нагрузки врача по контролю за физкультурниками и спортсменами составляет при:**

- а диспансерном углубленном обследовании - 30-50 минут
- б врачебном обследовании - 15-20 минут
- в прочих видов обращений спортсменов- 10 минут
- г врачебном обследовании - 65 минут

**К контингентам, занимающихся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся:**

- а ведущие спортсмены
- б учащиеся школ, студенты

- в учащиеся детско-юношеских спортивных школ
- г лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно

**Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием:**

- а подготовленная
- б основная
- в специализированная
- г лица с физическими дефектами

**Допустимая физическая нагрузка для занятий физкультурой учащихся основной медицинской группы включает все перечисленное:**

- а занятие в спортивной секции
- б занятия по учебным программам физвоспитания в полном объеме
- в сдача норм ГТО и участие в соревнованиях
- г отсрочки сдачи норм ГТО

**К допустимой физической нагрузке для занятий физвоспитанием подготовительной группе учащихся относятся:**

- а занятия в одной из спортивных секциях
- б занятия по учебным программам с постепенным освоением двигательных навыков и дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности
- в занятия по учебным программам в полном объеме
- г подготовка к сдаче норм ГТО

**К допустимой физической нагрузке для занятий физвоспитанием в специальной группе учащихся относятся:**

- а занятия по специальным учебным программам
- б занятия по учебной программе физвоспитания
- в освобождение от сдач и норм ГТО
- г дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности

**К учащимся, направляемым на ЛФК относятся:**

- а учащиеся специальной мед. группы
- б учащиеся подготовительной группы
- в учащиеся с компенсированной недостаточностью митрального клапана сердца
- г учащиеся с органическими заболеваниями, препятствующими групповым занятиям в условиях учебного заведения
- д учащиеся с нарушением осанки

**К медицинским группам для занятий физкультурой лиц среднего и пожилого возраста относятся:**

- а группы щадящего, щадяще-тренирующего, тренирующего режима
- б подготовительная, основная, по лечебной физкультуре
- в корригирующей гимнастики
- г первая, вторая, третья
- д основная, подготовительная, специальная

**Содержание заключения врачебного обследования занимающегося физкультурой включает:**

- а определение медицинской группы для занятий физвоспитанием или массовой физкультурой
- б физическое развитие
- в функциональные состояние организма
- г рекомендации по отбору в виды спорта
- д оценку состояния здоровья

**Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает:**

- а функциональное состояние
- б физическую работоспособность организма
- в оценку физического развития;
- г режим тренировочных нагрузок и лечебно-профилактические мероприятия

**Объем диспансерного обследования спортсменов (обязательный) включает:**

- а общий и спортивный анамнез

- б врачебный осмотр, исследование физического развития
- в проведение функциональных проб с физической нагрузкой
- г общие анализы крови и мочи

**Для травматического гемартроза коленного сустава характерно все перечисленное:**

- а острые боли в суставе
- б изменение контуров сустава с увеличением его окружности
- в вынужденное полусогнутое положение конечности
- г полная подвижность коленного сустава

**Результатами долговременной адаптации сердца спортсмена к физическим нагрузкам являются:**

- а брадикардия
  - б гипотония
  - в гипертрофия миокарда
  - г улучшения сократительной функции миокарда
- д умеренная дыхательная аритмия

**В результате долговременной адаптации организма спортсмена к физической нагрузке:**

- а снижается содержание гликогена в крови
- б происходит экономизация вегетативных функций и метаболизма
- в повышается содержание лактата в мышцах
- г повышаются функциональные возможности организма
- д повышается содержание АТФ и гликогена в скелетных мышцах

**Систематическая мышечная тренировка повышает:**

- а сопротивляемость организма к экстремальным воздействиям внешней и внутренней среды
  - б содержание гликогена в печени
  - в работоспособность организма
  - г уровень ферментов и витаминов в организме
- д биохимические процессы

**Хорошим функциональным возможностям организма спортсмена свойственны:**

- а** быстрой вработываемости
- б** улучшение метаболизма миокарда
- в** высокого предела нагрузок
- г** длительного удержания максимальной нагрузки
- д** ускорения восстановления организма после нагрузки

**Различают следующие характеристики зон мощности при физических нагрузках:**

- а** высокая, умеренная, низкая
- б** максимальная, субмаксимальная, большая, низкой интенсивности
- в** предельная, большая, низкая
- г** большая, средняя, малая

**Развитие утомления при интенсивной мышечной работе проходит фазы:**

- а** компенсации
- б** декомпенсации
- в** суперкомпенсации
- г** сердечной недостаточности

**Предпосылки для более рационального кровообращения у детей по сравнению со взрослыми являются:**

- а** возрастное сужение просвета сосудов
- б** возрастное удлинение пути кровотока
- в** наличие воздействий хронических инфекций
- г** большая ширина просвета сосудов и более короткий путь кровотока

**Анатомо-физиологические предпосылки для развития стенотических явлений в верхних дыхательных путях у детей младшего возраста связаны с:**

- а** узостью верхних дыхательных путей
- б** сухостью слизистых оболочек
- в** обилием лимфоидной ткани



г частого неравномерного дыхания

**Контрольным тестом для определения качества выносливости у детей является:**

- а бег на 800 м
- б бег на 400 м
- в лыжная гонка на 5 км
- г поднятие штанги

**Контрольным тестом для определения качества ловкости у детей является:**

- а бег на 100 м
- б прыжки в высоту
- в прыжки в длину
- г "челночный" бег

**К особенностям функционирования дыхательной системы при физической нагрузке у детей по сравнению со взрослыми относится:**

- а усиление дыхания за счёт увеличения частоты
- б менее эффективную взаимную компенсацию функций
- в более быстрое восстановление дыхания после нагрузки
- г усиление дыхания за счёт увеличения его глубины

**К особенностям сердечно-сосудистой системы у детей по сравнению со взрослыми относятся:**

- а более частых сердечных сокращений
- б более низкого артериального давления
- в меньшего кислородного пульса
- г большего минутного объёма сердца

**Наибольшее увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы у детей к физическим нагрузкам в:**

- а младшем школьном возрасте
- б среднем школьном возрасте
- в старшем школьном возрасте
- г юношеском возрасте

**Физиологические особенности детей-акселератов по сравнению с детьми среднего развития характеризуются:**

- а** дисгармоническое физическое развитие наблюдается чаще
- б** физиометрические показатели (рост, вес, жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила и др.) больше
- в** признаки вегето-сосудистой дистонии выявляются чаще
- г** явления нервно-психической неустойчивости наблюдаются реже

**Период "врабатывания" у детей и подростков по сравнению со взрослыми характеризуется:**

- а** медленнее происходит увеличение частоты сердечных сокращений
- б** частота сердечных сокращений меньше
- в** продолжительность врабатывания меньше
- г** процесс врабатывания протекает менее напряжённо

**Биохимические оценки физической работоспособности спортсменов включают все перечисленное:**

- а** мощность, по скорости освобождения энергии в метаболических процессах
- б** ёмкость, по общему объёму метаболических изменений в организме за время физических упражнений
- в** эффективность, по степени использования высвобождаемой энергии для выполнения специфической мышечной работы
- г** сила, не отражает скорость освобождения энергии в метаболических процессах

**К функциям, изучаемым динамической анатомией, относятся:**

- а** функция мышечно-связочного аппарата
- б** функция суставов
- в** влияние массы тела и сегмента
- г** экскурсия грудной клетки

**Морфофункциональные изменения в костной ткани под влиянием тренировок предусматривают:**

- а уменьшение размеров костной клетки
- б уменьшение размеров костных канальцев
- в уменьшение размеров костной клетки и ухудшение трофических процессов
- г увеличение компактного слоя

**Для выполнения законченного движения необходимы перечисленные виды работ мышц:**

- а преодолевающей
- б уступающей
- в удерживающей
- г изометрической и изотонической

**При вертикальном положении тела проекция общего центра тяжести на позвоночник приходится на:**

- а 11-12 грудные позвонки
- б 1-2 поясничные позвонки
- в 3-4 поясничные позвонки
- г 1-5 крестцовые позвонки
- д 5-ый поясничный позвонок

**Общий центр объема (ОЦО) по отношению к общему центру тяжести (ОЦТ) расположен:**

- а ниже ОЦТ на 9-12 см
- б совпадают ОЦО и ОЦТ
- в ниже ОЦТ на 6-8 см
- г выше ОЦТ на 1 -6 см

**При определении уровня изменений в позвоночнике ориентирами являются:**

- а остистый отросток 2-го шейного позвонка
- б остистый отросток 7-го шейного позвонка
- в ости лопаток
- г углы лопаток
- д остистый отросток 4-го поясничного позвонка

**Устойчивое равновесие тела зависит от:**

- а увеличения площади опоры

- б проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к краю площади опоры
- в проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к центру площади опоры
- г приподнимания общего центра тяжести над площадью опоры

**Понятие тренированности спортсменов включает:**

- а состояние здоровья и функциональное состояние организма
- б уровень физической подготовки
- в технико-тактическая подготовка
- г уровень психологической (волевой) подготовки

**Основными вариантами тренировки спортсменов является:**

- а равномерная тренировка
- б переменная тренировка
- в повторная тренировка
- г напряженная тренировка

**Общие принципы физической тренировки спортсмена включает:**

- а всесторонности
- б специализации
- в постепенность
- г индивидуализации
- д воспитательная работа

**Принципы спортивной тренировки включают:**

- а направленность к максимуму достижений
- б углубленную специализацию тренировочного процесса
- в единство общей и специальной подготовки
- г цикличность тренировочного процесса
- д создание модельных характеристик по видам спорта

**При частичном разрыве скелетных мышц первая помощь включает:**

- а футлярная новокаиновая блокада выше места повреждения
- б рентгенологический снимок

- в иммобилизация конечности гипсовой лонгетой или тугого бинтования в области повреждения мышцы
- г изометрическая гимнастика и теплые ванны

**К процедурам для закаливания верхних дыхательных путей относятся:**

- а полоскание горла
- б обтирание лица, шеи, верхней половины грудной клетки
- в ходьба босиком, обливание ног
- г воздушные ванны

**Противопоказаниями для контрастного умывания являются:**

- а острый синусит
- б острый тонзиллит
- в обострение хронического тонзиллита
- г хронический тонзиллит, ринит вне стадии обострения

**К основным признакам физического развития относятся:**

- а длина тела
- б масса тела
- в обхват грудной клетки
- г станова́я сила
- д жизненная емкость легких

**Наиболее распространенной методикой бальной оценки конституции спортсмена является:**

- а по Шелдону
- б по Черноруцкому
- в по Конраду
- г по Бунаку
- д по Новикову

**К показателям определения биологического возраста относятся:**

- а рост волос на лобке
- б набухание сосков
- в рост волос в подмышечных впадинах
- г перелом голоса
- д окружности грудной клетки

**Должностная инструкция и нормы нагрузки инструктора ЛФК и врача по лечебной физкультуре регламентирована приказом МЗ СР РФ:**

- а №337 от 2001 г.
- б №1030 от 2010 г.
- в №25 от 2009 г.
- г №330 от 2006 г.
- д №127 от 2011 г.

**К необходимым показателям для расчета максимального потребления кислорода (л/мин) непрямым методом после велоэргометрии относятся:**

- а частота сердечных сокращений до нагрузки
- б частота сердечных сокращений до нагрузки и мощность первой нагрузки в кгм/мин
- в мощность второй нагрузки в кгм/мин
- г максимальная частота сердечных сокращений и максимальная мощность велоэргометрической нагрузки в кгм/мин

**К методам оценки физической работоспособности у больных ишемической болезнью сердца относятся:**

- а ортостатическая проба и проба Летунова
- б велоэргометрия
- в проба Штанге и Генча
- г степ-тест

**Оптимальным режимом пульса, при котором следует прекратить физическую нагрузку, является:**

- а по формуле  $220 - \text{возраст}$
- б 140 уд/мин
- в по формуле  $(220 - \text{возраст}) \times 0,75$
- г 150 уд/мин;
- д 170 уд/мин

**Первоначальная мощность нагрузки, рекомендуемая для велоэргометрии больных людей, составляет в ваттах на 1 кг массы тела:**

- а 0,3 Вт/кг
- б 0.4 Вт/кг

- в 0,75 Вт/кг
- г 0,5 Вт/кг
- д 1,0 Вт/кг

**Понятие лечебной физкультуры  
соответствуют термины:**

- а физическая реабилитация
- б рефлексотерапия
- в кинезиотерапия
- г механотерапия

**Лечебная гимнастика имеет следующие  
разделы:**

- а вводного
- б основного
- в заключительного
- г тренирующего
- д щадящего

**Возможны следующие двигательные  
режимы:**

- а постельный
- б палатный
- в свободный
- г подготовительный
- д переходный

**Упражнения на механоаппаратах  
локального действия назначаются  
больным:**

- а заболеваниями нервной системы в остром периоде
- б заболеваниями внутренних органов в стадии обострения
- в ожирением 3 степени
- г заболеваниями суставов с ограничением подвижности и при травме опорно-двигательного аппарата в постиммобилизационном периоде
- д заболеваниями органов дыхания с бронхоспастическим синдромом

**Пассивными называют упражнения,  
выполняемые:**

- а с незначительным активным движением и волевым усилием со стороны больного
- б с помощью инструктора без усилия больного

- в с посторонней помощью при выраженным волевым усилием больного
- г самим больным с помощью здоровой руки или ноги
- д на велотренажере

**Упражнения на равновесие и координацию движений являются специальными у больных:**

- а с вертебробазилярной недостаточностью
- б болезнью Меньера
- в нарушениях мозгового кровообращения
- г недержания мочи
- д опущении внутренних органов

**Показанием для применения корригирующих упражнений является:**

- а кривошея
- б искривление позвоночника
- в деформация грудной клетки
- г нарушение осанки
- д плоскостопие

**При проведении лечебной гимнастики в воде применяются следующие виды физических упражнений:**

- а активные гимнастические упражнения
- б игровые упражнения
- в упражнения с усилием и на расслабление
- г упражнения на тренажерах
- д пассивные упражнения

**Реабилитация при не осложненном инфаркте миокарда следует начинать с недели от возникновения инфаркта:**

- а первой недели от возникновения инфаркта
- б второй недели от возникновения инфаркта
- в первых, вторых суток от возникновения инфаркта третьей
- г шестой недели от возникновения инфаркта



**Противопоказаниями к проведению физических тренировок у больных ишемической болезнью сердца является:**

- а** частые приступы стенокардии
- б** редкие приступы стенокардии
- в** множественные политопные желудочковые экстрасистолы
- г** возраст, старше 60 лет
- д** гипертоническая болезнь II стадии

**Двигательные режимы больных инфарктом миокарда на больничном этапе реабилитации включает:**

- а** строго постельный режим
- б** облегченный постельный режим
- в** палатный режим
- г** тренирующий режим
- д** щадяще-тренирующий режим

**Продолжительность программы физической реабилитации больных неосложненным инфарктом миокарда в стационаре (по ВОЗ) составляет:**

- а** 5 дней
- б** 1 неделя
- в** 2 недели
- г** 3 недели
- д** 4 недели

**Противопоказания к назначению лечебной гимнастики являются:**

- а** острые нарушения коронарного и мозгового кровообращения
- б** дыхательная аритмия
- в** состояние после гипертонического криза
- г** повышения артериального давления свыше 210/120 мм рт.ст.
- д** нарушение перистальтики кишечника

**Задачи лечебной гимнастики при гипертонической болезни в первую половину курса лечения включают:**

- а мобилизацию и умеренную тренировку экстракардиальных факторов кровообращения
- б улучшение функции внешнего дыхания
- в улучшение окислительно-восстановительных процессов, снижение сосудистого тонуса
- г улучшение психо-эмоционального состояния больных
- д улучшение функции внешнего дыхания

**При опущении желудка и энтероколите показаны:**

- а упражнения, стоя с сотрясением тела
- б гимнастические упражнения для конечностей и корпуса лежа с приподнятым тазом
- в упражнения для туловища лежа с фиксированными ногами
- г ходьба при ношении фиксирующего пояса
- д прыжки, поскоки

**Задачи лечебной физкультуры при заболеваниях печени и желчевыводящих путей заключаются в:**

- а регуляции нарушенного обмена веществ
- б улучшении процессов пищеварения
- в уменьшении застойных процессов в печени
- г улучшении двигательной функции желчного пузыря
- д улучшении подвижности желчного пузыря

**К специальным упражнениям при ожирении относятся:**

- а гимнастические упражнения для крупных мышечных групп
- б ходьба в среднем и быстром темпе
- в бег трусцой
- г занятия на тренажерах
- д плавание в бассейне

**У больных артритами и артрозами на санаторном этапе реабилитации лечебная физкультура включает:**

- а лечебную гимнастику с применением механоаппаратов и тренажерных устройств

- б баскетбол
- в ходьбу
- г волейбол
- д подвижные игры

**Специальные упражнения в иммобилизированной нижней конечности при переломе бедра включают:**

- а изометрического напряжения мышц бедра
- б изометрического напряжения мышц стопы и голени
- в динамические упражнения для пальцев стопы
- г динамических упражнений в коленном суставе

**К корригирующим упражнениям для позвоночника относятся:**

- а активная коррекция позвоночника
- б упражнения в противовыгибании
- в деторсионные упражнения
- г упражнения на силовую выносливость
- д упражнения на равновесие

**Для занятий больным со сколиозом показаны:**

- а тяжелая атлетика
- б художественная и спортивная гимнастика
- в акробатика
- г плавание
- д борьба

**Эффективность лечебной гимнастики при инсультах зависит от:**

- а сроков начала занятий
- б систематичности и длительности лечения
- в этапности построения лечебных мероприятий с учетом нарушенных функций, клинического течения заболеваний
- г индивидуального подхода

**Специальные упражнения при гемипарезах включают:**

- а укрепление растянутых и расслабление спастически сокращенных мышц

- б укрепления мышечного корсета позвоночника
- в улучшения координации в ходьбе
- г развитие компенсаторных двигательных навыков

**При неврите лицевого нерва применяются:**

- а лечение "положением" мимических мышц (лейкопластырные маски)
- б активные упражнения для мимической мускулатуры
- в упражнения на расслабления мышц лица
- г пассивные упражнения мышц лица
- д звуковая гимнастика

**Массаж при неврите лицевого нерва проводится:**

- а легкий пораженной стороны
- б массаж воротниковой зоны
- в легкий пораженной стороны, здоровой стороны лица и воротниковой зоны
- г глубокий пораженной стороны
- д растягивающий пораженной стороны

**Основные средства восстановительного лечения больного с черепно-мозговой травмой включают:**

- а лечебную гимнастику
- б трудотерапию
- в массаж
- г физиотерапевтическое лечение

**Для снижения мышечного тонуса при спастических параличах используются следующие приемы массажа:**

- а разминание
- б глубокое поглаживание
- в растирание
- г поверхностное поглаживание и вибрация

**Для укрепления мышц со сниженным тонусом используются следующие приемы массажа:**

- а поверхностное и глубокое поглаживание

- б растирание
- в разминание
- г вибрация

**Лечебная гимнастика у больных с миастенией включают:**

- а дыхательные, статические и динамические
- б диафрагмальное дыхание
- в упражнений с изменением положения тела
- г упражнения для мышц шеи, глаз, туловища

**Целями проведения физических упражнений беременными женщинами является:**

- а оказать общее оздоровительное влияние на организм женщины
- б обучение женщины владением дыханием
- в укрепление мышц живота, промежности
- г профилактика недержания мочи
- д профилактика опущения матки

**Показаниями к лечебной физкультуре при гинекологических заболеваниях являются:**

- а наличие кисты на ножке
- б маточное кровотечение
- в острые воспалительные процессы женских половых органов
- г хронические аднекситы

**Формирование правильной осанки у школьников, занимающихся физкультурой в спецгруппах, обеспечивает:**

- а нормальную работу внутренних органов
- б экономию в затратах энергии при физических нагрузках
- в повышение работоспособности
- г повышение функции опорно-двигательного аппарата

**Врачебный контроль за физическим воспитанием в дошкольных учреждениях проводится в формах:**

- а врачебного обследования с оценкой состояния здоровья

- б врачебно-педагогических наблюдений за проведением уроков физкультуры и подвижных игр
- в санитарного контроля мест проведения физкультурных занятий
- г санитарно-просветительной работе среди персонала и родителей

**Какова норма времени для врача ЛФК на обследование одного больного?**

- а 10 минут
- б 20 минут
- в 30 минут
- г 12 минут
- д 15 минут

**Какова норма площади на 1 занимающегося больного в ЛФК?**

- а 2 кв.м
- б 4 кв.м
- в 8 кв.м
- г 3 кв.м
- д 5 кв.м

**Какова характерная особенность метода ЛФК?**

- а использование лечебного массажа
- б использование специальных исходных положений
- в использование физических упражнений
- г использование иглорефлексотерапия
- д использование физиотерапевтического лечения

**Какие функциональные тесты используются в ЛФК?**

- а гониометрия
- б антропометрия
- в соматоскопия
- г спирография
- д плантография

**Каковы средства ЛФК?**

- а физические упражнения
- б подвижные игры
- в оздоровительная ходьба
- г занятия на велотренажере

д плавание

**Каков механизм лечебного действия физических упражнений?**

- а физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы
- б физические упражнения повышают мышечный тонус
- в физические упражнения оказывают универсальное действие
- г психологический
- д расслабляющий

**Что относится к формам ЛФК?**

- а занятие дыхательной гимнастикой
- б контрастное закаливание
- в механотерапия
- г массаж
- д мануальная терапия

**Какие упражнения малой интенсивности?**

- а динамические дыхательные упражнения
- б активные упражнения в дистальных отделах конечностей
- в упражнения на велотренажере
- г упражнения в воде
- д упражнения с гантелями

**Какой двигательный режим относится к стационарному периоду лечения?**

- а свободный режим
- б щадящий режим
- в тренирующий режим
- г госпитальный режим
- д щадяще-тренирующий режим

**Что является единицей нормирования работы по ЛФК?**

- а процедурная единица
- б процедура лечебной гимнастики
- в время теста с физической нагрузкой
- г количество пациентов
- д количество групп ЛФК в смену

**Какие методы определения эффективности занятия ЛФК применяют?**

- а изменение частоты пульса
- б антропометрия
- в тестирование со стандартной физической нагрузкой
- г ортостатическая проба
- д хорошее настроение

**Какие моменты включает функциональная проба Мартинэ?**

- а бег на месте в течение 3-х минут
- б 20 приседаний за 30 секунд с выбросом рук вперед
- в физическая нагрузка на велотренажере
- г задержка дыхания
- д измерение артериального давления

**Какие функциональные тесты относятся к специальным?**

- а ортостатическая и клиноортостатическая пробы
- б нагрузочный тест PWC 150-170
- в подсчет пульса и изменение АД в динамике
- г холодовая проба
- д проба Мартинэ

**С какого дня заболевания назначают специальный комплекс лечебной гимнастики при трансмуральном инфаркте миокарда?**

- а через сутки
- б через 10 дней
- в индивидуально
- г перед выпиской
- д в конце месяца

**Каково противопоказание для перевода больного инфарктом миокарда на следующую ступень физической активности?**

- а отрицательная динамика ЭКГ
- б положительная динамика ЭКГ
- в отсутствие осложнений заболевания
- г плохое настроение
- д лишний вес



**Комплекс лечебной гимнастики №1 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:**

- а** физические упражнения в дистальных отделах конечностей
- б** движения в конечностях в полном объеме
- в** физические упражнения на натуживание
- г** трудотерапия
- д** упражнения с отягощением

**Комплекс лечебной гимнастики №2 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:**

- а** физические упражнения в смене исходных положений лежа-сидя-лежа
- б** физические упражнения с гимнастическими предметами в исходном положении стоя
- в** дозированная ходьба
- г** только исходное положение лежа
- д** исходное положение на снарядах

**Комплекс лечебной гимнастики №3 при инфаркте миокарда включает следующее:**

- а** физические упражнения на дистальные отделы конечностей
- б** дозированная ходьба по коридору стационара
- в** занятия на тренажерах
- г** движения в конечностях
- д** симметричные упражнения

**Комплекс лечебной гимнастики №4 при инфаркте миокарда включает следующее:**

- а** упражнения с изометрическим напряжением
- б** маховые упражнения
- в** дренажные дыхательные упражнения
- г** упражнения с сопротивлением
- д** упражнения на мелкие группы мышц

**Какой основной вид физической нагрузки применяют на санаторном этапе реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда?**

- а подвижные игры
- б силовые упражнения
- в дозированная тренировочная ходьба
- г трудотерапия
- д занятия на велотренажере

**Что является противопоказанием к назначению разных форм ЛФК при гипертонической болезни?**

- а гипертонический криз
- б единичные экстрасистолы
- в АД 180/100 мм.рт.ст.
- г АД 105/75 мм.рт.ст.
- д плохое настроение

**Что относится к специальным физическим упражнениям при гипотонической болезни?**

- а упражнения со статическим и динамическим усилием
- б дыхательные упражнения статического и динамического характера
- в упражнения на дистальные отделы конечностей
- г упражнения на расслабление
- д упражнения с предметом

**Каковы противопоказания к назначению ЛФК при острой пневмонии?**

- а кашель с мокротой
- б субфебрильная температура
- в тахикардия (пульс свыше 100 уд. в мин.)
- г потливость
- д плохой сон

**Задачи ЛФК на постельном режиме при острой пневмонии:**

- а профилактика кровохарканья
- б рассасывание экссудата
- в уменьшение дыхательной недостаточности
- г уменьшение кашля
- д нормализация ЧСС

**Какие физические упражнения являются специальными на свободном режиме при острой пневмонии?**

- а упражнения в расслаблении
- б динамические дыхательные упражнения
- в статические дыхательные упражнения
- г идеомоторные упражнения
- д симметричные упражнения

**Какое исходное положение при появлении предвестников приступа бронхиальной астмы?**

- а исходное положение лежа на животе
- б исходное положение сидя, положив руки на стол
- в исходное положение основная стойка
- г исходное положение на боку
- д исходное положение на четвереньках

**Какие дыхательные упражнения способствуют растяжению спаек при экссудативном плеврите?**

- а динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на больной стороне
- б динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на здоровой стороне
- в звуковая дыхательная гимнастика
- г изометрические упражнения
- д упражнения на расслабление

**Какие противопоказания к назначению ЛФК при ХНЗЛ по тренирующему режиму?**

- а одышка при ходьбе в медленном и среднем темпе
- б одышка при подъеме на лестницу в среднем и ускоренном темпе
- в одышка при выполнении физических упражнений с гимнастическими предметами в среднем темпе
- г увеличение АД до 130/80 мм.рт.ст.
- д плохое настроение

**Какие специальные упражнения при спланхноптозе?**

- а подскоки, прыжки
- б физические упражнения для тазового дна
- в физические упражнения с отягощением
- г упражнения с отягощением
- д упражнения на расслабление

**Какой курс лечения при спланхноптозе?**

- а** 10 дней
- б** 1 месяц
- в** год и более
- г** 2 месяца
- д** 5 месяцев

**Каковы противопоказания к назначению ЛФК при язвенной болезни желудка 12-перстной кишки?**

- а** "дегтярный" стул
- б** наличие "ниши" на рентгенограмме
- в** боли, зависящие от приема пищи
- г** плохой аппетит
- д** запоры

**Каковы особенности методики ЛФК при спастических запорах?**

- а** необходимость частой смены исходных положений
- б** необходимость выбора разгрузочных исходных положений
- в** необходимость статических мышечных напряжений
- г** занятия на снарядах
- д** только индивидуальные занятия

**Какие особенности методики ЛФК при атонических запорах?**

- а** упражнения в расслаблении
- б** упражнения с ограниченной амплитудой движений
- в** акцент на упражнения для мышц живота
- г** продолжительность занятия 10 минут
- д** упражнение на растягивание

**Что способствуют лучшему опорожнению желчного пузыря?**

- а** статические дыхательные упражнения
- б** динамические дыхательные упражнения
- в** диафрагмальное дыхание
- г** упражнения на расслабление
- д** исходное положение сидя

**Каковы противопоказания к назначению ЛФК при ожирении?**

- а наличие одышки при физической нагрузке
- б обострение сопровождающего калькулезного холецистита
- в алиментарное ожирение III степени
- г вес 95 кг
- д ЧСС 90 уд/мин

**Каковы особенности методики ЛФК при ожирении?**

- а назначение общего массажа
- б применение механотерапии
- в общая физическая нагрузка должна быть субмаксимальной и индивидуальной
- г занятия на тренажерах
- д контроль веса

**Каковы основные пути борьбы с ожирением?**

- а баня с интенсивным общим массажем
- б физическая активность и рациональная диета
- в длительные курсы голодания
- г занятия "бегом"
- д посещение тренажерного зала

**Каковы противопоказания к назначению ЛФК при сахарном диабете?**

- а жажда и полиурия
- б чувство слабости
- в наличие в моче ацетона
- г сахар крови более 5,5 г/л
- д сопутствующее ожирение

**Какие методики ЛФК, применяемые в клинике нервных болезней обладают наиболее выраженным терапевтическим действием?**

- а дыхательная гимнастика
- б специальная лечебная гимнастика
- в малоподвижные игры
- г терренкур
- д мануальная терапия

**Какой основной принцип восстановления применяется в методике ЛФК в клинике нервных болезней?**

- а** использование в основном пассивных упражнений
- б** лечение движением при нарушении функции движения
- в** применение ЛФК после стабилизации общего состояния больного
- г** упражнения с предметами
- д** дыхательные упражнения

**Какие методические особенности ЛФК при лечении спастических парезов?**

- а** лечение положением и упражнений в расслаблении
- б** применение пассивных упражнений
- в** применение активных упражнений
- г** упражнения на тренажерах
- д** упражнения с отягощением

**Каковы особенности методики ЛФК при невритах?**

- а** применение упражнений с отягощением
- б** применение облегченных исходных положений
- в** применение в основном дыхательных упражнений
- г** применение исходного положения сидя
- д** применение упражнений с гантелями

**Каковы сроки назначения ЛФК при неврите лицевого нерва?**

- а** с первых дней заболевания
- б** через месяц после начала заболевания
- в** после стабилизации общего состояния
- г** после стихания болей
- д** после выписки из стационара

**Какие приемы входят в лечение положением при неврите лицевого нерва?**

- а** спать на здоровой стороне, постоянное зажмуривание глаз
- б** спать на стороне поражения, ношение лейкопластырной маски

- в спать на спине с валиком под головой
- г спать на боку без подушки
- д спать на животе с подушкой под грудью

**Какие особенности наложения лейкопластырной маски при неврите лицевого нерва?**

- а натяжение с больной стороны на здоровую
- б фиксация лейкопластырем имеющейся патологии
- в натяжение со здоровой стороны на больную
- г ширина лейкопластыря 5см
- д длина лейкопластыря 15см

**Особенности применения ЛФК в позднем восстановительном периоде после травмы позвоночника:**

- а применение механотерапии
- б применение трудотерапии
- в применение массажа
- г применение идеомоторных упражнений
- д применение физиотерапевтического лечения

**Каковы противопоказания к назначению ЛФК при операциях на брюшной полости?**

- а предоперационный период
- б ранний послеоперационный период
- в наличие клиники острого перитонита
- г ослабление дыхания и наличие кашля
- д запоры

**Каковы противопоказания к назначению ЛФК при операциях на органах грудной клетки?**

- а наличие мокроты
- б легочное кровотечение
- в субфебрильная температура тела
- г АД 130/80 мм.рт.ст.
- д нежелание больного

**Каковы сроки назначения ЛФК после неосложненной аппендэктомии?**

- а первые сутки после операции

- б после снятия швов
- в перед выпиской из стационара
- г на 3-й день после выписки из стационара
- д после нормализации стула

**Каковы противопоказания назначения ЛФК после операций по поводу ранений брюшной полости?**

- а наличие каловых свищей
- б применение упражнений на натуживание
- в использование частой смены исходных положений
- г использование снарядов
- д использование дыхательных упражнений

**Какие методические особенности ЛФК при гнойных заболеваниях легких?**

- а применение упражнений на тренажерах
- б применение дренажной гимнастики
- в применение общефизических упражнений
- г применение пассивных упражнений
- д перемена исходного положения

**Какие методические особенности ЛФК в предоперационном периоде пульмонэктомии:**

- а применение специальных упражнений для активизации здорового легкого
- б применение специальных упражнений для активизации больного легкого
- в применение специальных упражнений для тренировки сердечной деятельности
- г применение специальных упражнений на верхние конечности
- д применение специальных упражнений на нижние конечности

**Какие методические особенности проведения ЛФК после операции по поводу варикозного расширения вен нижних конечностей?**

- а приподнятый ножной конец кровати и ношение компрессионного трикотажа на ногах
- б ношение компрессионного трикотажа на ногах



- в выполнение физических упражнений в исходном положении стоя
- г использование исходного положения сидя
- д упражнения с предметами

**Какой двигательный дефект появляется после острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта)?**

- а вялый паралич нижних конечностей
- б спастический гемипарез
- в тремор
- г низкий мышечный тонус
- д затруднение дыхания

**С какого момента назначают специальную лечебную гимнастику при геморрагическом инсульте?**

- а с первых часов после инсульта
- б перед выпиской из стационара
- в после стабилизации гемодинамических показателей
- г через неделю
- д после выписки из стационара в домашних условиях

**С какого момента начинают лечение положением при геморрагическом инсульте?**

- а с первых часов после инсульта
- б после стабилизации общего состояния и гемодинамики
- в перед выпиской из стационара
- г через 3 суток
- д после выписки из стационара

**Какие противопоказания к назначению ЛФК при беременности?**

- а беременность 6-12 недель
- б привычные выкидыши в анамнезе
- в беременность 36-38 недель
- г беременность 12-16 недель
- д беременность 20 недель

**Какие физические упражнения входят в предродовую гимнастику?**

- а ходьба с динамическими дыхательными упражнениями
- б простые физические упражнения для конечностей из исходного положения лежа на животе
- в приседания и подскоки в пределах состояния беременной
- г кувырки
- д подтягивания

**Какие задачи ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов?**

- а восстановление детородной функции
- б нормализация гормональной функции
- в ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса в малом тазу
- г улучшение фигуры
- д нормализация веса

**Какие исходные положения должны быть при ретрофлексии матки?**

- а коленно-локтевое
- б на правом боку
- в на спине
- г на стуле
- д на животе

**Какие моменты следует исключить в занятиях специальной лечебной гимнастикой при недержании мочи у женщин?**

- а дозированные статические напряжения мышц
- б наклоны вперед
- в исходное положение коленно-локтевое
- г изометрические упражнения
- д упражнения с предметами

**Какие средние сроки сращения отломков после неосложненных переломов трубчатых костей?**

- а 1-2 недели
- б 3-4 недели
- в 6 месяцев
- г 2 месяца
- д до 7 дней

**Каковы противопоказания к назначению ЛФК в травматологии?**

- а** период иммобилизации
- б** наличие металлоosteосинтеза
- в** наличие ложного сустава
- г** наличие болей
- д** снижение тонуса мышц

**Какой период восстановления входит в стационарный этап лечения травматологических больных?**

- а** острый период
- б** ранний период
- в** период восстановительный
- г** период реконвалесценции
- д** подострый период

**Какие методы исследования функции конечностей используют в травматологии?**

- а** внешний осмотр
- б** антропометрия
- в** гониометрия
- г** измерение веса
- д** контроль АД

**Какие особенности методики ЛФК при повреждении локтевого сустава?**

- а** необходимость ранних движений в локтевом суставе
- б** необходимость силовых упражнений
- в** необходимость упражнений на вытяжение
- г** необходимость использования упражнений с предметами
- д** необходимость использования дыхательных упражнений

**Какие упражнения противопоказаны при травмах локтевого сустава?**

- а** упражнения должны быть только активные
- б** упражнения должны быть только пассивные
- в** упражнения должны сочетаться с тепловыми процедурами

- г упражнения идеомоторные
- д упражнения на расслабление

**Какие упражнения противопоказаны в период вытяжения при травмах шейного отдела позвоночника?**

- а активные упражнения в дистальных и проксимальных отделах конечностей
- б поочередное поднятие прямой ноги
- в поочередные скользящие движения ног
- г дыхательные упражнения
- д упражнения для рук с предметами

**Какие упражнения противопоказаны в раннем постиммобилизационном периоде при травмах коленного сустава?**

- а "велосипед"
- б "ножницы"
- в приседания
- г идеомоторные упражнения
- д дыхательные упражнения

**Каковы особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде?**

- а исключаются активные движения головой во все стороны
- б исключаются упражнения для мышц шеи на дозированное сопротивление
- в исключаются статические дыхательные упражнения
- г исключаются упражнения на расслабление
- д исключаются упражнения с предметами

**Какие особенности лечебной гимнастики при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника в остром периоде заболевания?**

- а использование вращательных движений тазом
- б использование дозированных упражнений на вытяжение позвоночника
- в использование быстрой смены различных исходных положений
- г использование снарядов

д использование упражнений на расслабление

**Какие рекомендации необходимы для облегчения состояния больного при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника?**

- а исключить тракционное лечение
- б чаще выполнять упражнения на разгибание позвоночника назад
- в использовать валик под коленями в исходном положении лежа на спине
- г использовать исходное положение на четвереньках
- д использовать исходное положение сидя

**Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки во фронтальной плоскости?**

- а круглая спина
- б плоская спина
- в асимметрия туловища
- г усиление грудного кифоза
- д сглаженность грудного кифоза

**Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки в сагиттальной плоскости?**

- а сутулость, лордоз, кифоз
- б кривошея
- в сколиоз, перекос таза
- г плоская спина
- д сглаженность грудного кифоза

**Какие могут быть типичные деформации опорно-двигательного аппарата после перенесенного рахита?**

- а косолапость
- б западение грудной клетки, формирование гариссоновой борозды
- в "полая стопа"
- г кривошея
- д асимметрия туловища

**Какие исходные положения способствуют разгрузке позвоночника?**

- а лежа на боку
- б стоя на четвереньках
- в стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе
- г сидя на стуле
- д стоя на коленях

**Какая наиболее важная отличительная особенность сколиоза?**

- а торсия позвонков вокруг вертикальной оси
- б увеличение физиологических изгибов позвоночника
- в асимметрия надплечий
- г наличие дуги искривления
- д сглаженность грудного кифоза

**Что указывает на торсию позвонков при осмотре?**

- а реберное выпячивание
- б воронкообразная грудь
- в сутулость
- г усиление поясничного лордоза
- д сглаженность грудного кифоза

**Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?**

- а корригирующие упражнения
- б упражнения в воде
- в упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника
- г упражнения на растягивание
- д упражнения на расслабление

**Какой метод используют для уточнения диагноза плоскостопия?**

- а пальпация стоп
- б подография и плантография стоп
- в измерение длины стопы
- г измерение веса
- д осмотр

**Каких показателей может достигать ударный объём сердца у тренированного спортсмена?**

- а 70 мл
- б 100 мл
- в 150 мл
- г 200 мл
- д 250 мл

**Как изменяется гидростатическое давление в артериях головы при переходе из горизонтального положения в вертикальное?**

- а повышается
- б понижается
- в не изменяется
- г повышается или не изменяется

**Как изменяется гидростатическое давление в нижних конечностях при переходе человека из горизонтального положения в вертикальное?**

- а понижается
- б не изменяется
- в в начале понизится, а затем повысится
- г повышается

**Какой основной механизм действия физических упражнений на организм?**

- а тонизирующий
- б корректирующий
- в нервно-рефлекторный
- г специфический

**Какие из перечисленных факторов являются основными при формировании долговременной адаптации сердца спортсмена к физическим нагрузкам?**

- а брадикардия
- б гипотония
- в гипертрофия миокарда
- г улучшения сократительной функции миокарда
  
- д умеренная дыхательная аритмия

**Какие биохимические изменения характерны для долговременной адаптации организма спортсмена к физической нагрузке?**

- а** снижается содержание гликогена в крови
- б** происходит экономизация вегетативных функций и метаболизма
- в** повышается содержание лактата в мышцах
- г** повышаются функциональные возможности организма
- д** повышается содержание АТФ и гликогена в скелетных мышцах

**Какие физиологические реакции организма повышаются при систематической мышечной тренировке?**

- а** содержание гликогена в печени
- б** сопротивляемость организма к экстремальным воздействиям внешней и внутренней среды
- в** работоспособность организма
- г** уровень ферментов и витаминов в организме
- д** биохимические процессы

**Какие реакции на физическую нагрузку характерны для лиц в пожилом возрасте?**

- а** медленная вработываемость
- б** удлинение восстановительного периода после нагрузки
- в** низкий функциональный резерв
- г** быстрая вработываемость
- д** высокая работоспособность

**Каким образом осуществляется взаимодействие работающих скелетных мышц и внутренних органов?**

- а** кожно-мышечные рефлексy
- б** мышечно-суставные рефлексy
- в** вегетативные рефлексy
- г** моторно-висцеральные рефлексy
- д** моторно-гуморальные рефлексy



**Какие группы видов спорта, входят в существующую классификацию упражнений?**

- а циклические
- б ациклические
- в сложно-технические
- г скоростно-силовые
- д силовые

**Какие физические качества развивают преимущественно циклические виды спорта следующие?**

- а силу
- б скорость
- в координацию движений
- г выносливость
- д ловкость

**Какие физические качества развивают преимущественно скоростно-силовые виды спорта?**

- а выносливость
- б силу
- в координацию движений
- г скорость
- д ловкость

**Что является предпосылкой для более рационального кровообращения у детей по сравнению со взрослыми?**

- а возрастное сужение просвета сосудов
- б возрастное удлинение пути кровотока
- в наличие воздействий хронических инфекций
- г большая ширина просвета сосудов и более короткий путь кровотока
- д большая капиллярная сеть

**Какие процессы не протекают в печени при физической нагрузке?**

- а накопление аминокислот
- б обмен липоидов
- в образование мочевины
- г накопление углеводов

**Как изменяется уровень холестерина в крови при физической нагрузке?**

- а увеличивается
- б остается без изменения
- в мобилизация холестерина превалирует над утилизацией
- г снижается

**Какие изменения уровня глюкозы в крови происходят при кратковременной физической нагрузке?**

- а снижается
- б образование превышает утилизацию
- в увеличивается
- г не изменяются

**Как изменяется содержание глюкозы в крови при длительной физической нагрузке?**

- а восстановление глюкозы превышает утилизацию
- б увеличивается
- в остается без изменений
- г снижается

**Как изменяется содержание гликогена в печени при физической нагрузке?**

- а увеличивается
- б усиливается его образование
- в остается без изменений
- г уменьшается

**Как изменяется содержание мочевины в крови при интенсивной физической нагрузке?**

- а остается без изменений
- б снижается
- в увеличиваться или снижаться
- г увеличивается

**Как изменяется содержание креатинина в моче при интенсивной физической нагрузке?**

- а остается без изменений
- б снижается

**в** увеличивается или снижается

**г** увеличивается