

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Г.М. Джамалдинова

Протокол № 4 от 09.02.2024 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж»

Специальность

49.02.03 Спорт

Квалификация

Тренер по виду спорта

Грозный - 2024 г.

Фонды оценочных средств разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (ФГОС СПО) по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения Российской Федерации от 21.04.2021 г. №193

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Паспорт фонда оценочных средств	5
3. Состав кос для текущего контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине	7
4. Состав кос для промежуточного контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине	

1. Пояснительная записка

Цель фонда оценочных средств.

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.04 «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж».

Перечень видов оценочных средств соответствует Рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме вопросов к дифференцированному зачету.

Структура и содержание заданий - задания разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОП.04 «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж».

2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 ««Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж»»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
			экзамен	
1.	Цели, задачи врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1 ПК 1.4 ПК 1.6 ПК 1.9 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 3.2 ПК 3.5	экзамен	1-я рубежная аттестация
2.	Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом			
3.	Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов			
4.	Врачебный контроль за лицами различного возраста и пола, занимающимися физкультурой и спортом			
5.	Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика			
6.	Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой и массажем			
				2-я рубежная аттестация

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>Рубежная аттестация</i>	Средство контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся.	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Экзамен</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к экзамену

3. Состав кос для текущего контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине

Вопросы рубежного контроля по дисциплине «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж» на 7 семестр

Вопросы к 1-ой рубежной аттестации

1. Что такое врачебный контроль и какова его цель?
2. Назовите основные методы врачебного контроля в ЛФК?
3. Что такое лечебная физическая культура (ЛФК)?
4. Какие задачи решает ЛФК?
5. Какие средства используются в ЛФК?
6. Назовите формы занятий ЛФК?
7. Какие вы знаете виды массажа?
8. С какой целью назначается массаж?
9. Какие лечебные эффекты оказывает массаж?
10. Основные приемы классического массажа?
11. Показания и противопоказания к назначению массажа?
12. Гигиенические основы массажа?
13. Требования к массажисту?
14. Понятие о массажных движениях?
15. Массаж при реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата?
16. Методики применения массажа при определенных заболеваниях?
17. Последовательность проведения процедуры массажа?
18. Ошибки и осложнения при классическом массаже?
19. Комплексное использование массажа с другими методами лечения?
20. Методы оценки эффективности процедуры массажа?
21. Особенности проведения массажа в детском возрасте?
22. Когда нельзя проводить массажные процедуры?
23. Приемы массажа, входящие в гигиенический, лечебный и спортивный массаж?
24. Техники массажа, используемые при различных заболеваниях?
25. Особенности массажа пожилых и людей с ограниченными возможностями здоровья?

Образец билета к 1-ой рубежной аттестации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»

Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ

Тестовое задание

по дисциплине ОП.04 «Основы врачебного контроля,
лечебная физическая культура и массаж»

I-аттестация

Вариант № ___

ФИО _____ групп _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Первая лечебная гимнастика родилась в:

- а) Греции
- б) Риме
- в) Индии

2. Одним из основателей спортивной медицины считается:

- а) Сократ
- б) Гален
- в) Вегета

3. Первые научные исследования между отдельными видами физических нагрузок и изменениями в организме были выполнены:

- а) В XIX веке
- б) В Средние века
- в) В Античные времена

4. Методика применения физических упражнений в лечебных целях была разработана:

- а) Петром Лесгафтом
- б) Сократом
- в) Гиппократом

5. "Лечебная физкультура" как наука о применении физических упражнений с лечебной целью сформировалась:

- а) В XVI веке
- б) В XIX веке
- в) В XX веке

6. Разработка рекомендаций по занятиям физическими упражнениями в зависимости от характера, тяжести заболевания относится:

- а) К задачам врачебного контроля в спорте
- б) К задачам спортивной медицины
- в) К задачам лечебной физкультуры

7. Идея о врачебно-педагогическом контроле сформировалась:

- а) В XX веке
- б) В XIX веке
- в) В Средние века

8. Основы врачебного контроля в процессе занятий физическими упражнениями заложил:

- а) Гален
- б) Сиденгам
- в) Гиппократ

9. Научное положение о "профилактическом" использовании физических упражнений принадлежит:

- а) Луи Пастеру
- б) Сиденгаму

в) Нильсу Финзену

10. Физические упражнения для подготовки воинов впервые были внедрены:

- а) Античной Грецией
- б) Средневековыми рыцарями
- в) Вооруженными силами России в XIX веке

11. Возникновение потребности во врачебно-педагогическом контроле связано с:

- а) Ожирением взрослого населения
- б) Педагогическим травматизмом с детьми
- в) Соревновательным спортом и испытаниями на совершенствование техники

12. Разработка методик врачебного контроля в спорте обусловлена:

- а) Олимпийскими играми
- б) Педагогическим травматизмом
- в) Развитием рекреационной физкультуры

13. Первый в России институт спортивной медицины был основан:

- а) В 1930-х годах
- б) В 1960-х годах
- в) В 1900-х годах

14. Развитие спортивно-медицинского контроля связано с основанием таких организаций, как:

- а) МОК
- б) ВАДА
- в) ФИФА

15. Система спортивно-медицинского обеспечения сформировалась:

- а) В XIX веке
- б) В начале XX века
- в) В середине XX века

16. Важнейшей задачей врачебного контроля является:

- а) Диагностика состояния здоровья
- б) Контроль за адекватностью физических нагрузок
- в) Выявление причин спортивного травматизма

17. Основой индивидуализации тренировочного процесса служат данные:

- а) Психологического тестирования
- б) Врачебно-педагогического обследования
- в) Самоконтроля спортсменов

18. Внедрение обязательного медицинского осмотра для занимающихся спортом началось в:

- а) Начале XX века
- б) Середина XX века
- в) Конце XIX века

19. Рост спортивных достижений обусловил необходимость:

- а) Медико-биологического обеспечения
- б) Усиления отбора в спорт
- в) Совершенствования системы подготовки резерва

20. Исследование в области подготовки спортсменов высокого класса позволило разработать:

- а) Теорию периодизации спортивной тренировки
- б) Средства восстановления работоспособности
- в) Комплексный контроль для управления тренировочным процессом

Вариант №2

1. Какая из перечисленных задач относится к врачебному контролю?

- а) определение уровня здоровья и функциональные возможности спортсмена
- б) оценка влияния физических нагрузок
- в) разработка рационального режима тренировок и отдыха

2. С помощью каких методик оценивают уровень физического развития и функциональное состояние систем организма?

- а) антропометрия, спирометрия, динамометрия
- б) биохимические методы
- в) педагогические наблюдения

3. Что является критерием эффективности процедур массажа и физиотерапии?

- а) субъективное улучшение состояния
- б) положительная динамика объективных показателей
- в) увеличение объема движений в суставе

4. Какая из перечисленных задач относится к компетенции врача?

- а) определение объема и интенсивности физических нагрузок
- б) разработка плана тренировочного процесса
- в) экспертиза спортивной травмы

5. В чем заключаются задачи врачебно-педагогического контроля?

- а) определение реакции организма на тренировочные и соревновательные нагрузки
- б) оценка эффективности средств восстановления и повышения работоспособности
- в) коррекция индивидуального плана подготовки спортсмена

6. Назовите цель углубленного медицинского обследования.

- а) оценка уровня здоровья и функциональных резервов организма
- б) скрининг наиболее часто встречающейся патологии
- в) диагностика заболеваний на ранней стадии

7. Что характеризует физическое развитие спортсмена?

- а) функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- б) данные о массе и длине тела, окружности грудной клетки
- в) сила и выносливость мышечных групп

8. Врачебный контроль за юными спортсменами проводится с целью:

- а) оценки скорости роста различных соматических показателей
- б) определения степени готовности к спортивным нагрузкам в пубертатный период
- в) подбора вариантов фармакологической поддержки

9. Какие задачи решает диспансеризация спортсменов?

- а) динамическое наблюдение за состоянием здоровья
- б) проведение углубленного медицинского обследования
- в) назначение профилактических и реабилитационных мероприятий

10. Что включают предсоревновательные и предыгровые медицинские осмотры спортсменов?

- а) оценку готовности спортсмена к предстоящей нагрузке
- б) страховку здоровья участников соревнований
- в) экспертную оценку функционального состояния с использованием экспресс-методик

11. Какую роль играет врачебный контроль при назначении физических нагрузок в лечебной физкультуре?

- а) обеспечение индивидуального подбора физических упражнений и дозировки нагрузок
- б) оценка эффективности занятий
- в) профилактика травм и обострений хронических заболеваний

12. Укажите задачи врачебного контроля при реабилитации спортсменов после травм.

- а) оценка степени восстановления функции поврежденных органов и систем
- б) контроль за соблюдением рекомендаций и ограничений врача
- в) подбор адекватных реабилитационных мероприятий и нагрузок

13. Что обеспечивает оперативный контроль в системе подготовки спортсменов?

- а) мониторинг текущего функционального состояния, утомления и восстановления после нагрузок
- б) оценку перспектив юных спортсменов с точки зрения пригодности к спортивной специализации
- в) выбор средств повышения физической работоспособности перед ответственными соревнованиями

14. В задачи этапного контроля входит:

- а) оценка динамики тренированности и адаптационных перестроек в организме на определенном этапе подготовки
- б) определение психологической готовности спортсмена к выступлению на соревнованиях
- в) подбор средств профилактики типовых для вида спорта патологических состояний

15. Как используются данные комплексного медицинского обследования спортсмена?

- а) для определения пригодности кандидата к зачислению в группу спортивной подготовки по избранному виду
- б) в целях динамического наблюдения и оценки состояния здоровья на различных этапах подготовки
- в) для составления индивидуальных рекомендаций по коррекции тренировочного режима и применению восстановительных средств

16. Какие задачи решает психологическое сопровождение спортсменов?

- а) формирование стрессоустойчивости и мотивации на победу
- б) отбор перспективных спортсменов по психофизиологическим и личностным характеристикам
- в) профилактика неблагоприятных психоэмоциональных состояний

17. Какие показатели анализируют для оценки эффективности применяемых в подготовке спортсменов фармакологических препаратов?

- а) данные опроса спортсменов о субъективном эффекте
- б) объективные функциональные показатели и лабораторные маркеры
- в) спортивные результаты после курса приема фармакологических средств

18. Основанием для допуска спортсмена к тренировкам и соревнованиям после заболевания или травмы является:

- а) желание спортсмена вернуться к тренировочному процессу
- б) разрешение врача по спортивной медицине
- в) рекомендация тренера

19. С какой целью при комплектовании групп спортивной подготовки проводятся медицинские осмотры кандидатов?

- а) для получения “допуска” родителей к занятиям ребенка
- б) для оценки состояния здоровья и определения пригодности кандидатов к занятиям избранным видом спорта
- в) для формального выполнения отчетности детско-юношеских спортивных школ

20. Какие критерии учитываются при определении пригодности ребенка к зачислению на начальный этап подготовки по избранному виду спорта?

- а) наличие хронических заболеваний
- б) уровень полового созревания
- в) функциональные и адаптационные возможности основных систем организма

Вариант № 3

1. Какой из перечисленных показателей характеризует физическое развитие?

- а) жизненная емкость легких
- б) окружность грудной клетки
- в) частота сердечных сокращений
- г) уровень гемоглобина

2. Для оценки пропорциональности телосложения анализируют соотношение:

- а) длины и массы тела
- б) окружности грудной клетки и роста
- в) длины ног и туловища
- г) ширины плеч и таза

3. С помощью какого показателя оценивают тип телосложения?

- а) индекса Кетле
- б) индекса Эрисмана
- в) коэффициента пропорциональности

г) все ответы неверны

4. Для выявления отклонений в физическом развитии используют:

- а) сопоставление индивидуальных показателей со среднестатистической нормой
- б) динамическое наблюдение за темпами роста различных соматических параметров
- в) оценку регулярности менструального цикла у девушек
- г) все ответы верны

5. Какой из методов применяют для определения биологического возраста?

- а) рентгенография кисти
- б) оценка вторичных половых признаков
- в) измерение артериального давления
- г) эхокардиография

6. Ускоренный рост показателей длины и массы тела, силовых качеств характерен для:

- а) младшего школьного возраста
- б) периода полового созревания
- в) юношеского возраста
- г) зрелого возраста

7. Для выявления дисгармоничности физического развития обращают внимание на:

- а) несоответствие биологического возраста паспортному
- б) резкое опережение ростовых процессов над развитием костной и мышечной систем
- в) запаздывание возрастных этапов полового созревания
- г) все ответы верны

8. Какой из перечисленных признаков указывает на акселерацию развития?

- а) опережение ростовых процессов над развитием зубо-челюстной системы
- б) раннее появление менархе
- в) наличие вторичных половых признаков к 5 годам
- г) все ответы верны

9. Для оценки типа физического развития у спортсменов-подростков анализируют:

- а) данные о длине и массе тела
- б) степень развития подкожно-жирового слоя
- в) показатели соотношения длины конечностей и туловища
- г) все ответы верны

10. Отклонением в физическом развитии является:

- а) высокий рост, соответствующий генетической предрасположенности
- б) резкое ускорение темпов развития длины тела в подростковом возрасте
- в) сниженная масса тела вследствие недостаточного питания
- г) пониженный ВМІ при высокой физической активности

11. Критерием готовности детей к регулярным тренировкам служат показатели:

- а) развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- б) физической подготовленности
- в) состояния опорно-двигательного аппарата и зубо-челюстной системы

г) все ответы верны

12. Для своевременного выявления нарушений осанки у юных спортсменов необходимо:

- а) периодический скрининг с использованием соматоскопии и фотометрии
- б) ежемесячный контроль за массой верхних и нижних конечностей
- в) динамическое наблюдение за подвижностью позвоночника
- г) мониторинг показателей гибкости

13. Какой критерий лежит в основе определения биологического возраста?

- а) уровень гормонов половых желез в крови
- б) степень развития вторичных половых признаков
- в) состояние скелета по данным рентгенографии
- г) все ответы неверны

14. Степень готовности девушек к нагрузкам в пубертатном периоде оценивают на основании:

- а) возраста наступления менархе
- б) регулярности менструального цикла
- в) выраженности подкожно-жирового слоя
- г) все ответы верны

15. Какой показатель используется для скрининг-оценки типа телосложения?

- а) индекс Кетле
- б) индекс Скибинской
- в) коэффициент эктоморфии по Шелдону
- г) коэффициент массивности тела

16. Снижение прироста длины тела на фоне увеличения массы и окружности грудной клетки характерно для:

- а) гипофизарного нанизма
- б) диспластического сколиоза
- в) возрастного полового созревания
- г) конституционально-экзогенного ожирения

17. Для выявления предрасположенности опорно-двигательного аппарата к патологическим изменениям при занятиях спортом обращают внимание на:

- а) форму стопы и особенности осанки
- б) гибкость позвоночника
- в) подвижность суставов конечностей
- г) все ответы верны

18. Какой показатель учитывают при отборе в группы начальной подготовки по плаванию для оценки «водоплавания» кандидатов?

- а) жизненную емкость легких
- б) толщину подкожно-жирового слоя
- в) степень развития мускулатуры
- г) силу кисти

19. Для определения уровня биологического развития у подростков анализируют сроки:

- а) появления молочных зубов в детстве
- б) окостенения запястья и позвонков
- в) прорезывания постоянных зубов
- г) стирания прикуса молочных зубов

20. Какие показатели физического развития имеют значение при отборе детей в группы начальной подготовки по спортивной гимнастике?

- а) гибкость позвоночника
- б) пропорциональность сложения
- в) длина ног по отношению к туловищу
- г) все ответы верны

Вариант № 4

1. Что характеризует переутомление у спортсменов?

- а) Повышение адаптационных резервов
- б) Стабильность работоспособности
- в) Падение показателей работоспособности
- г) Нормализация эффективности тренировочного процесса

2. Какой фактор снижает адаптационные резервы организма спортсмена?

- а) Регулярные тренировки
- б) Достаточный отдых
- в) Недостаток сна и переутомление
- г) Правильное питание

3. Что приводит к длительному снижению эффективности тренировочного процесса?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Регулярный массаж
- в) Недостаток восстановительных мероприятий
- г) Правильная периодизация тренировок

4. Какой фактор является основным признаком перетренированности у спортсменов?

- а) Улучшение общего здоровья
- б) Рост адаптационных резервов
- в) Длительное снижение эффективности тренировочного процесса
- г) Отсутствие утомления после тренировок

5. Какие факторы могут способствовать развитию перетренированности?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Недостаток отдыха
- в) Правильная дозировка тренировок
- г) Правильное питание

6. Что характеризует переутомление в физической подготовке спортсменов?

- а) Повышение спортивной мотивации
- б) Стабильность работоспособности
- в) Снижение эффективности тренировочного процесса
- г) Улучшение общего здоровья

7. Как влияет недостаток сна на состояние здоровья спортсменов?

- а) Повышает адаптационные резервы
- б) Снижает уровень стресса
- в) Ухудшает физическую работоспособность
- г) Повышает концентрацию внимания

8. Что может быть следствием длительного отсутствия восстановительных периодов между тренировками?

- а) Улучшение адаптационных резервов
- б) Переутомление и снижение эффективности тренировочного процесса
- в) Повышение уровня энергии
- г) Ускоренное восстановление после физических нагрузок

9. Какой фактор может способствовать снижению работоспособности спортсмена?

- а) Регулярные перерывы в тренировках
- б) Недостаток восстановительных мероприятий
- в) Умеренные физические нагрузки
- г) Правильное питание

10. Что характеризует перетренировку в контексте физической подготовки?

- а) Стабильность работоспособности
- б) Улучшение адаптационных резервов
- в) Падение показателей работоспособности на фоне полного восстановления
- г) Эффективное использование тренировочных ресурсов

11. Какой фактор может привести к ухудшению здоровья спортсмена?

- а) Соблюдение оптимальной дозировки тренировок
- б) Регулярный массаж
- в) Недостаток отдыха и переутомление
- г) Правильная периодизация тренировочного процесса

12. Что является признаком падения адаптационных резервов у спортсмена?

- а) Улучшение общего здоровья
- б) Увеличение продолжительности тренировок
- в) Снижение утомляемости после тренировок
- г) Снижение сопротивляемости организма к физическим нагрузкам

13. Как воздействует правильное питание на физическую работоспособность?

- а) Повышает уровень стресса
- б) Улучшает эффективность тренировочного процесса
- в) Снижает уровень энергии
- г) Приводит к переутомлению

14. Какой фактор может способствовать улучшению состояния здоровья спортсмена?

- а) Отсутствие регулярных тренировок
- б) Регулярные восстановительные процедуры
- в) Недостаток отдыха
- г) Избыточная физическая активность

15. Что характеризует недостаток восстановительных мероприятий?

- а) Улучшение физической работоспособности
- б) Стабильность эффективности тренировочного процесса
- в) Увеличение адаптационных резервов

г) Повышение риска перетренировки

16. Как влияет регулярный массаж на состояние здоровья спортсмена?

- а) Повышает эффективность тренировочного процесса
- б) Снижает утомляемость после тренировок
- в) Приводит к переутомлению
- г) Уменьшает риск травм

17. Что является признаком эффективного восстановления после тренировок?

- а) Постоянное чувство усталости
- б) Улучшение общего здоровья
- в) Падение показателей работоспособности
- г) Стабильность психологического состояния

18. Как влияет недостаток отдыха на физическую работоспособность?

- а) Повышает уровень энергии
- б) Улучшает адаптационные резервы
- в) Снижает эффективность тренировочного процесса
- г) Уменьшает риск перетренировки

19. Что способствует стабильности работоспособности у спортсмена?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Регулярный прием витаминов
- в) Недостаток восстановительных мероприятий
- г) Правильная периодизация тренировок

20. Какие факторы могут привести к перетренировке спортсмена?

- а) Правильная дозировка тренировок
- б) Разнообразие тренировок
- в) Оптимальный режим отдыха
- г) Недостаток восстановительных периодов

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	а	б	а	г
2	б	а	в	в
3	в	б	б	в
4	а	в	г	г
5	в	в	а	б
6	в	а	б	в
7	б	б	г	в
8	в	б	б	б
9	б	в	г	в
10	а	в	в	в
11	в	а	г	в
12	а	а	а	г
13	а	а	в	б
14	а	а	г	б
15	в	в	а	г
16	б	б	в	г
17	б	б	в	б
18	б	б	б	в
19	а	б	б	б
20	а	в	г	б

Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации

1. Какие методы используются для оценки физического развития и функционального состояния организма в процессе ЛФК?
2. Как оценить эффективность и адекватность физической нагрузки при ЛФК?
3. Какие показатели учитываются при врачебно-педагогическом контроле в процессе занятий ЛФК?
4. Как подобрать оптимальную дозировку физических упражнений в ЛФК?
5. Какие задачи решает врачебный контроль при проведении процедур массажа?
6. Как оценить переносимость и эффективность классического массажа?
7. Какие показатели оцениваются при проведении врачебного контроля процедур массажа?
8. Какие методики ЛФК применяются при сколиозе?
9. Как используется ЛФК в комплексном лечении остеохондроза?
10. Какие комплексы ЛФК показаны при нарушениях осанки?
11. Какие средства ЛФК используются при восстановлении после травм опорно-двигательного аппарата?
12. Каковы особенности ЛФК при артрите и артрозе?
13. Какие задачи решает ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях?
14. Какие средства и формы ЛФК используются в пульмонологии?
15. Каковы методики проведения лечебного массажа при церебральном параличе?
16. Как используется массаж для профилактики и лечения целлюлита?
17. Какие приемы спортивного массажа наиболее эффективны?

18. Какова методика проведения массажа в педиатрии?
19. Чем отличается точечный массаж от классического?
20. Какие виды массажа используются в косметологии?
21. Как обеспечить гигиенические требования при проведении процедур массажа?
22. Какие требования к физической подготовке и знаниям предъявляются к массажисту?
23. Какие ошибки при массаже могут привести к негативным последствиям?
24. Какие меры профилактики применяются для обеспечения безопасности процедур массажа?
25. Как оценить эффективность курса лечебного массажа?

Образец билета ко 2-ой рубежной аттестации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ
Тестовое задание
по дисциплине ОП.04 «Основы врачебного контроля, лечебная
физическая культура и массаж»
II-аттестация
Вариант №__**

ФИО _____	_____ групп _____						Дата _____			
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

- 1. Какие виды медицинского контроля необходимы для лиц различного возраста и пола, занимающихся физкультурой и спортом?**
 - а) Только рентгенография
 - б) Профилактические медицинские осмотры
 - в) Только анализ крови
 - г) Массаж и физиотерапия

- 2. Какие факторы могут влиять на методы врачебного контроля у спортсменов мужского пола?**
 - а) Только возраст
 - б) Тип тренировок и интенсивность
 - в) Только наличие хронических заболеваний
 - г) Размер одежды для тренировок

- 3. Что является важным аспектом врачебного контроля для женщин, участвующих в физкультуре и спорте?**
 - а) Только уровень физической активности

- б) Репродуктивное здоровье
- в) Только наличие травм
- г) Частота посещения тренажерного зала

4. Какие аспекты необходимо учитывать при медицинском осмотре детей, занимающихся спортом?

- а) Только вес и рост
- б) Индивидуальные особенности развития
- в) Только общее состояние кожи
- г) Цвет волос

5. Какие методы врачебного контроля важны для подростков в период интенсивного физического развития?

- а) Только электрокардиография
- б) Оценка физического развития и состояния опорно-двигательного аппарата
- в) Только измерение артериального давления
- г) Определение цвета глаз

6. Какие показатели следует оценивать при врачебном контроле за лицами старше 40 лет, участвующими в спорте?

- а) Только уровень холестерина
- б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общая физическая активность
- в) Только психологическое состояние
- г) Цвет волос

7. Как влияет гендерный фактор на врачебный контроль в спорте?

- а) Не оказывает влияния
- б) Влияет на интенсивность тренировок
- в) Определяет только вес спортсмена
- г) Влияет на репродуктивное здоровье

8. Какие методы врачебного контроля наиболее важны для предотвращения спортивных травм?

- а) Только общий анализ крови
- б) Только рентгенография
- в) Комплексный подход, включающий оценку физического состояния и функций органов и систем
- г) Массаж и физиотерапия

9. Какие параметры следует учитывать при медицинском контроле за лицами с ограниченными физическими возможностями?

- а) Только уровень физической активности
- б) Физическое развитие и возможности адаптации тренировок
- в) Только психологическое состояние
- г) Цвет глаз

10. Какие факторы важны при выборе методов врачебного контроля для лиц пожилого возраста, занимающихся физкультурой?

- а) Только наличие сопутствующих заболеваний
- б) Уровень образования
- в) Только частота тренировок
- г) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общая физическая активность

11. Какие аспекты важны при медицинском контроле за лицами, занимающимися спортом на профессиональном уровне?

- а) Только индивидуальные особенности
- б) Функциональное состояние органов и систем, интенсивность тренировок и наличие травм
- в) Только возраст
- г) Религиозные убеждения

12. Как влияет частота медицинских осмотров на общее здоровье спортсменов?

- а) Положительно
- б) Не оказывает влияния
- в) Только отрицательно
- г) Зависит от рода спорта

13. Какие показатели важны при врачебном контроле за лицами, занимающимися высокоинтенсивными видами спорта?

- а) Только цвет глаз
- б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, уровень адаптации и травматичность видов спорта
- в) Только психологическое состояние
- г) Размер обуви для тренировок

14. Какие методы врачебного контроля необходимы для спортсменов с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний?

- а) Только анализ крови
- б) Электрокардиография и общий анализ крови
- в) Только рентгенография
- г) Проведение массажа

15. Как влияет физическая активность на выбор методов врачебного контроля?

- а) Не влияет
- б) Определяет только цвет волос
- в) Влияет на интенсивность тренировок
- г) Зависит от фазы луны

16. Какие аспекты важны при врачебном контроле за детьми, занимающимися спортом?

- а) Только наличие травм
- б) Индивидуальные особенности развития, общее состояние здоровья и возможности адаптации тренировок
- в) Только вес и рост
- г) Предпочтение вида спорта

17. Какие показатели важны при врачебном контроле за лицами, занимающимися фитнесом и аэробикой?

- а) Только общий анализ крови
- б) Уровень физической активности и общее состояние опорно-двигательного аппарата
- в) Только артериальное давление
- г) Размер одежды для тренировок

18. Как влияет наличие сопутствующих заболеваний на выбор методов врачебного контроля?

- а) Не влияет
- б) Учитывается при оценке функционального состояния органов и систем
- в) Только отрицательно
- г) Зависит от цвета волос

19. Какие аспекты следует учитывать при медицинском контроле за лицами старше 60 лет, занимающимися спортом?

- а) Только уровень физической активности
- б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, общая физическая активность и наличие хронических заболеваний
- в) Только психологическое состояние
- г) Вес и рост

20. Какие параметры важны при медицинском контроле за лицами, занимающимися спортом на любительском уровне?

- а) Только цвет глаз
- б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общая физическая активность
- в) Только наличие травм
- г) Сравнение с результатами профессиональных спортсменов

Вариант № 2

1. Какой из следующих факторов является причиной перетренированности?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Недостаточная физическая активность
- в) Превышение интенсивности тренировок
- г) Правильное питание

2. Что может быть следствием перенапряжения в тренировочном процессе?

- а) Улучшение общего здоровья
- б) Стабильность работоспособности
- в) Травмы и снижение эффективности тренировок
- г) Повышение адаптационных резервов

3. Какие факторы могут способствовать травматизму в спорте?

- а) Разумное сочетание тренировок и отдыха
- б) Плохая техника выполнения упражнений
- в) Регулярные восстановительные процедуры
- г) Соблюдение правил безопасности

- 4. Какие признаки могут указывать на перенапряжение в тренировочном процессе?**
- а) Повышение уровня энергии
 - б) Рост адапционных резервов
 - в) Повышенная утомляемость, снижение результатов и частые травмы
 - г) Стабильность психологического состояния
- 5. Какие меры можно предпринять для профилактики перетренированности?**
- а) Постоянное увеличение интенсивности тренировок
 - б) Регулярные перерывы и восстановительные тренировки
 - в) Игнорирование сигналов усталости
 - г) Увеличение продолжительности тренировок
- 6. Какие упражнения могут увеличить риск травм в тренировочном процессе?**
- а) Упражнения с правильной техникой выполнения
 - б) Отработка техники с использованием легких весов
 - в) Неправильное выполнение упражнений и перегрузка
 - г) Упражнения с низкой интенсивностью
- 7. Какие факторы могут способствовать развитию заболеваний при перетренированности?**
- а) Разнообразие тренировок
 - б) Регулярные восстановительные процедуры
 - в) Игнорирование признаков усталости и перегрузка
 - г) Правильное питание
- 8. Что является признаком перенапряжения в тренировочном процессе?**
- а) Повышение результатов
 - б) Стабильность психологического состояния
 - в) Снижение утомляемости
 - г) Ухудшение результатов и увеличение частоты травм
- 9. Какие методы могут помочь предотвратить травмы в тренировочном процессе?**
- а) Регулярная проверка оборудования
 - б) Пропускание разминки перед тренировкой
 - в) Игнорирование предупреждающих сигналов организма
 - г) Увеличение интенсивности тренировок без постепенного увеличения объема
- 10. Как влияет правильная техника выполнения упражнений на риск травм?**
- а) Снижает риск травм
 - б) Не оказывает влияния
 - в) Увеличивает риск травм
 - г) Влияет только на психологическое состояние
- 11. Что является результатом недостаточного времени на восстановление между тренировками?**
- а) Увеличение адапционных резервов
 - б) Стабильность работоспособности
 - в) Перетренированность и снижение эффективности тренировок
 - г) Повышение уровня энергии

- 12. Какие симптомы могут свидетельствовать о перетренированности?**
- а) Рост адаптационных резервов
 - б) Стабильность психологического состояния
 - в) Понижение иммунитета, снижение результатов и повышенная утомляемость
 - г) Повышение уровня энергии
- 13. Какие виды тренировок могут уменьшить риск перенапряжения?**
- а) Монотонные тренировки с низкой интенсивностью
 - б) Регулярные тренировки с высокой интенсивностью и разнообразие упражнений
 - в) Пропуск тренировок
 - г) Тренировки без разминки
- 14. Какие факторы могут способствовать перенапряжению мышц?**
- а) Разогрев перед тренировкой
 - б) Постоянное изменение тренировочного плана
 - в) Разнообразие упражнений
 - г) Регулярные перерывы в тренировках
- 15. Какие меры могут помочь в профилактике травм в тренировочном процессе?**
- а) Игнорирование боли при выполнении упражнений
 - б) Разнообразие тренировок и использование подходящего оборудования
 - в) Пропуск тренировок
 - г) Увеличение объема тренировок без постепенного увеличения интенсивности
- 16. Какие аспекты следует учитывать при профилактике перетренированности?**
- а) Регулярные восстановительные процедуры
 - б) Повышение объема тренировок без изменения интенсивности
 - в) Игнорирование сигналов усталости
 - г) Повышение интенсивности без увеличения объема тренировок
- 17. Какие методы помогут снизить риск перетренированности?**
- а) Непрерывное увеличение интенсивности тренировок
 - б) Разнообразие тренировок и регулярные перерывы
 - в) Пропуск восстановительных тренировок
 - г) Повышение объема тренировок без увеличения интенсивности
- 18. Какие средства могут помочь в предотвращении травм?**
- а) Разминка перед тренировкой и правильная техника выполнения упражнений
 - б) Игнорирование боли
 - в) Увеличение объема тренировок
 - г) Тренировки без подготовки
- 19. Какие факторы могут увеличивать риск перетренированности у спортсменов?**
- а) Разумное сочетание тренировок и отдыха
 - б) Оптимальная дозировка тренировок
 - в) Недостаток сна и перегрузка тренировками
 - г) Регулярные восстановительные процедуры
- 20. Какие меры следует предпринять для снижения риска травм при занятиях спортом?**

- а) Увеличение интенсивности тренировок
- б) Игнорирование боли и симптомов усталости
- в) Регулярные восстановительные тренировки и правильная техника выполнения упражнений
- г) Пропуск тренировок

Вариант № 3

1. Какое из средств лечебной физической культуры направлено на улучшение дыхательной функции?

- а) Терморегуляция
- б) Лечебная гимнастика
- в) Массаж
- г) Водные процедуры

2. Какая форма лечебной физической культуры ориентирована на использование природных факторов (солнце, воздух, вода)?

- а) Лечебная гимнастика
- б) Лечебное плавание
- в) Лечебный массаж
- г) Лечебный тренажер

3. Какой метод массажа используется для улучшения кровообращения и разогрева мышц перед физической активностью?

- а) Общий массаж
- б) Прикосновение
- в) Сегментарный массаж
- г) Спортивный массаж

4. Какие виды лечебной физической культуры могут быть рекомендованы для профилактики заболеваний опорно-двигательной системы?

- а) Только физкультура
- б) Только плавание
- в) Комплекс упражнений и плавание
- г) Только массаж

5. Какова цель медицинского массажа?

- а) Развитие выносливости
- б) Улучшение координации
- в) Восстановление функций организма
- г) Улучшение аэробной способности

6. Какое средство лечебной физической культуры используется для укрепления сердечно-сосудистой системы?

- а) Релаксация
- б) Силовые тренировки
- в) Лечебная гимнастика
- г) Лечебное плавание

- 7. Какой метод массажа применяется для улучшения эластичности мышц и связок?**
- а) Вибрационный массаж
 - б) Прикосновение
 - в) Сегментарный массаж
 - г) Силовой массаж
- 8. Какие упражнения могут быть частью комплекса лечебной гимнастики для укрепления мышц спины?**
- а) Только бег
 - б) Только отжимания
 - в) Упражнения на растяжку и подтягивания
 - г) Только плавание
- 9. Какие виды массажа могут применяться для улучшения лимфодренажа и снижения отечности?**
- а) Активный массаж
 - б) Дренажный массаж
 - в) Силовой массаж
 - г) Сегментарный массаж
- 10. Какие упражнения могут включаться в комплекс лечебной физической культуры для коррекции осанки?**
- а) Только бег
 - б) Упражнения на укрепление мышц спины и пресса
 - в) Только плавание
 - г) Только растяжка
- 11. Какой вид лечебной физической культуры нацелен на улучшение суставной подвижности?**
- а) Силовые тренировки
 - б) Лечебная гимнастика
 - в) Лечебное плавание
 - г) Аэробика
- 12. Какие методы массажа могут применяться для снятия мышечного напряжения и стресса?**
- а) Силовой массаж
 - б) Рефлексотерапевтический массаж
 - в) Антицеллюлитный массаж
 - г) Вибрационный массаж
- 13. Какой вид лечебной физической культуры предпочтителен для укрепления сердечно-сосудистой системы у лиц с ограниченными физическими возможностями?**
- а) Только физкультура
 - б) Только лечебное плавание
 - в) Индивидуальные упражнения с инструктором
 - г) Только бег
- 14. Какой метод массажа может применяться для улучшения кровообращения и**

расслабления мышц?

- а) Силовой массаж
- б) Антицеллюлитный массаж
- в) Релаксационный массаж
- г) Дренажный массаж

15. Какие упражнения могут войти в программу лечебной гимнастики для укрепления мышц живота?

- а) Только отжимания
- б) Упражнения на пресс и повороты туловища
- в) Только плавание
- г) Упражнения на растяжку

16. Какой метод массажа используется для активизации кровотока в мышцах?

- а) Вибрационный массаж
- б) Сегментарный массаж
- в) Антицеллюлитный массаж
- г) Релаксационный массаж

17. Какой вид лечебной физической культуры способствует улучшению координации движений?

- а) Только физкультура
- б) Только лечебная гимнастика
- в) Танцевальная терапия и физкультура
- г) Только массаж

18. Какие упражнения могут включаться в комплекс лечебной гимнастики для улучшения функции дыхания?

- а) Только плавание
- б) Упражнения на растяжку и гимнастика для дыхания
- в) Только бег
- г) Только отжимания

19. Какой вид лечебной физической культуры нацелен на улучшение общего психоэмоционального состояния?

- а) Только лечебное плавание
- б) Релаксационные практики и физкультура
- в) Только силовые тренировки
- г) Только аэробика

20. Какие методы массажа могут использоваться для снятия болевых ощущений и улучшения сонливости?

- а) Антицеллюлитный массаж
- б) Сегментарный массаж
- в) Рефлексотерапевтический массаж
- г) Силовой массаж

Вариант № 4

- 1. Какой физиологический механизм массажа способствует улучшению кровообращения?**
 - а) Снижение температуры кожи
 - б) Расслабление мышц
 - в) Механическое раздражение сосудов и капилляров

- 2. Какой эффект оказывает массаж на нервную систему?**
 - а) Увеличение напряжения
 - б) Расслабление и снижение стресса
 - в) Ухудшение координации движений

- 3. Какое воздействие массажа способствует улучшению обмена веществ в тканях?**
 - а) Увеличение мышечного тонуса
 - б) Усиление внутреннего давления
 - в) Улучшение лимфодренажа и кровообращения

- 4. Как массаж влияет на мышцы?**
 - а) Ослабляет
 - б) Усиливает мышечный тонус
 - в) Не оказывает воздействия

- 5. Какой механизм массажа помогает уменьшить мышечное напряжение?**
 - а) Усиление мышечного тонуса
 - б) Растяжение мышц
 - в) Вибрация кожи

- 6. Какое воздействие массажа положительно сказывается на коже?**
 - а) Увеличение сухости
 - б) Улучшение цвета и текстуры
 - в) Уменьшение чувствительности

- 7. Какой массажный прием может применяться для улучшения лимфодренажа?**
 - а) Глажение
 - б) Трение
 - в) Разминание

- 8. Какое воздействие массажа способствует снижению болевых ощущений?**
 - а) Сильное давление
 - б) Вибрация
 - в) Релаксация и разогревание тканей

- 9. Как массаж влияет на суставы?**
 - а) Ухудшает подвижность
 - б) Увеличивает скованность
 - в) Улучшает подвижность и эластичность

- 10. Какой массажный прием может применяться для укрепления мышц?**
 - а) Глажение
 - б) Трение
 - в) Поглаживание

- 11. Как массаж воздействует на общую работоспособность организма?**
 - а) Увеличивает
 - б) Снижает

в) Не оказывает влияния

12. Как массаж воздействует на тонус кожных сосудов?

- а) Увеличивает
- б) Снижает
- в) Не оказывает воздействия

13. Как массаж влияет на растяжение соединительных тканей?

- а) Стимулирует рост
- б) Уменьшает
- в) Улучшает эластичность и гибкость

14. Какой эффект может оказывать вибрационный массаж на мышцы?

- а) Расслабление и уменьшение спазма
- б) Увеличение мышечного тонуса
- в) Ощущение болевого дискомфорта

15. Как массаж воздействует на функцию лимфатической системы?

- а) Уменьшает лимфодренаж
- б) Улучшает лимфоток
- в) Не оказывает влияния

16. Как массаж воздействует на эндокринную систему?

- а) Ухудшает работу
- б) Не оказывает воздействия
- в) Улучшает метаболизм и гормональный баланс

17. Как массаж влияет на общую эмоциональную сферу человека?

- а) Усиливает стресс
- б) Снижает тревожность и улучшает настроение
- в) Не оказывает влияния

18. Какой массажный прием может использоваться для улучшения эластичности кожи?

- а) Глажение
- б) Трение
- в) Разминание

19. Как массаж воздействует на мышечные спазмы?

- а) Усиливает
- б) Расслабляет
- в) Не оказывает воздействия

20. Какое воздействие массажа способствует улучшению сонливости и психоэмоционального состояния?

- а) Сильное давление
- б) Вибрация
- в) Релаксация и успокаивающие приемы

Критерии оценивания рубежной аттестации:

Количество вопросов	Оценка
16-20	аттестован
11-15	
6-10	
0-5	не аттестован

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов. **Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	б	в	б	в
2	б	г	в	б
3	б	в	а	в
4	б	в	в	б
5	б	б	в	б
6	в	в	б	в
7	г	г	а	а
8	в	г	в	в
9	б	а	б	в
10	б	а	в	б
11	б	в	в	а
12	а	в	в	а
13	б	б	б	в
14	б	в	в	а
15	в	б	б	б
16	б	б	а	в
17	б	б	в	б
18	б	а	б	а
19	б	в	б	б
20	б	в	г	в

Вопросы к экзамену по дисциплине «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж» на 7 семестр

1. Какие методы используются для оценки физического развития и функционального состояния организма в процессе ЛФК?
2. Как оценить эффективность и адекватность физической нагрузки при ЛФК?
3. Какие показатели учитываются при врачебно-педагогическом контроле в процессе занятий ЛФК?
4. Как подобрать оптимальную дозировку физических упражнений в ЛФК?
5. Какие задачи решает врачебный контроль при проведении процедур массажа?
6. Как оценить переносимость и эффективность классического массажа?
7. Какие показатели оцениваются при проведении врачебного контроля процедур массажа?
8. Какие методики ЛФК применяются при сколиозе?
9. Как используется ЛФК в комплексном лечении остеохондроза?
10. Какие комплексы ЛФК показаны при нарушениях осанки?
11. Какие средства ЛФК используются при восстановлении после травм опорно-двигательного аппарата?
12. Каковы особенности ЛФК при артрите и артрозе?
13. Какие задачи решает ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях?
14. Какие средства и формы ЛФК используются в пульмонологии?
15. Каковы методики проведения лечебного массажа при церебральном параличе?
16. Как используется массаж для профилактики и лечения целлюлита?
17. Какие приемы спортивного массажа наиболее эффективны?
18. Какова методика проведения массажа в педиатрии?
19. Чем отличается точечный массаж от классического?
20. Какие виды массажа используются в косметологии?
21. Как обеспечить гигиенические требования при проведении процедур массажа?
22. Какие требования к физической подготовке и знаниям предъявляются к массажисту?
23. Какие ошибки при массаже могут привести к негативным последствиям?
24. Какие меры профилактики применяются для обеспечения безопасности процедур массажа?
25. Как оценить эффективность курса лечебного массажа?
26. Какие методы используются для оценки физического развития и функционального состояния организма в процессе ЛФК?
27. Как оценить эффективность и адекватность физической нагрузки при ЛФК?
28. Какие показатели учитываются при врачебно-педагогическом контроле в процессе занятий ЛФК?
29. Как подобрать оптимальную дозировку физических упражнений в ЛФК?
30. Какие задачи решает врачебный контроль при проведении процедур массажа?
31. Как оценить переносимость и эффективность классического массажа?
32. Какие показатели оцениваются при проведении врачебного контроля процедур массажа?
33. Какие методики ЛФК применяются при сколиозе?
34. Как используется ЛФК в комплексном лечении остеохондроза?
35. Какие комплексы ЛФК показаны при нарушениях осанки?
36. Какие средства ЛФК используются при восстановлении после травм опорно-двигательного аппарата?
37. Каковы особенности ЛФК при артрите и артрозе?
38. Какие задачи решает ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях?
39. Какие средства и формы ЛФК используются в пульмонологии?
40. Каковы методики проведения лечебного массажа при церебральном параличе?
41. Как используется массаж для профилактики и лечения целлюлита?
42. Какие приемы спортивного массажа наиболее эффективны?
43. Какова методика проведения массажа в педиатрии?
44. Чем отличается точечный массаж от классического?

45. Какие виды массажа используются в косметологии?
46. Как обеспечить гигиенические требования при проведении процедур массажа?
47. Какие требования к физической подготовке и знаниям предъявляются к массажисту?
48. Какие ошибки при массаже могут привести к негативным последствиям?
49. Какие меры профилактики применяются для обеспечения безопасности процедур массажа?
50. Как оценить эффективность курса лечебного массажа?
51. Какие аспекты следует учитывать при проведении врачебного контроля у лиц различного возраста и пола?
52. В чем заключается роль лечебной физической культуры в реабилитационном процессе после травмы опорно-двигательной системы?
53. Каковы основные принципы выбора методов и средств лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?
54. Какие методы массажа рекомендуется использовать при болях в мышцах и суставах?
55. Каковы показания и противопоказания для применения массажа у лиц с остеохондрозом позвоночника?
56. Какие параметры следует оценивать при проведении врачебного контроля в процессе тренировок спортсменов?
57. Как массаж воздействует на центральную нервную систему, и какие механизмы лежат в основе этих изменений?
58. Какие методы лечебной физической культуры эффективны при профилактике и лечении неврологических заболеваний?
59. В чем заключаются особенности врачебного контроля у лиц пожилого возраста, занимающихся физической активностью?
60. Какие виды массажа могут быть эффективными при лечении спортивных травм и перенапряжений?

Образец билета к экзамену

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ
Тестовое задание
по дисциплине ОП.04 «Основы врачебного контроля, лечебная
физическая культура и массаж»
Экзамен
Вариант № _____**

ФИО _____	_____ групп _____										Дата _____
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ответ											
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Ответ											
№ вопроса	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Ответ											
№ вопроса	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Ответ											

Вариант №1

- 1. Первая лечебная гимнастика родилась в:**
 - а) Греции
 - б) Риме
 - в) Индии

- 2. Одним из основателей спортивной медицины считается:**
 - а) Сократ
 - б) Гален
 - в) Вегета

- 3. Первые научные исследования между отдельными видами физических нагрузок и изменениями в организме были выполнены:**
 - а) В XIX веке
 - б) В Средние века
 - в) В Античные времена

- 4. Методика применения физических упражнений в лечебных целях была разработана:**
 - а) Петром Лесгафтом
 - б) Сократом
 - в) Гиппократом

- 5. "Лечебная физкультура" как наука о применении физических упражнений с лечебной целью сформировалась:**
 - а) В XVI веке
 - б) В XIX веке
 - в) В XX веке

- 6. Разработка рекомендаций по занятиям физическими упражнениями в зависимости от характера, тяжести заболевания относится:**
 - а) К задачам врачебного контроля в спорте
 - б) К задачам спортивной медицины
 - в) К задачам лечебной физкультуры

- 7. Идея о врачебно-педагогическом контроле сформировалась:**
 - а) В XX веке
 - б) В XIX веке
 - в) В Средние века

- 8. Основы врачебного контроля в процессе занятий физическими упражнениями заложил:**
 - а) Гален
 - б) Сиденгам
 - в) Гиппократ

- 9. Научное положение о "профилактическом" использовании физических упражнений принадлежит:**
 - а) Луи Пастеру
 - б) Сиденгаму
 - в) Нильсу Финзену

- 10. Физические упражнения для подготовки воинов впервые были внедрены:**
- Античной Грецией
 - Средневековыми рыцарями
 - Вооруженными силами России в XIX веке
- 11. Возникновение потребности во врачебно-педагогическом контроле связано с:**
- Ожирением взрослого населения
 - Педагогическим травматизмом с детьми
 - Соревновательным спортом и испытаниями на совершенствование техники
- 12. Разработка методик врачебного контроля в спорте обусловлена:**
- Олимпийскими играми
 - Педагогическим травматизмом
 - Развитием рекреационной физкультуры
- 13. Первый в России институт спортивной медицины был основан:**
- В 1930-х годах
 - В 1960-х годах
 - В 1900-х годах
- 14. Развитие спортивно-медицинского контроля связано с основанием таких организаций, как:**
- МОК
 - ВАДА
 - ФИФА
- 15. Система спортивно-медицинского обеспечения сформировалась:**
- В XIX веке
 - В начале XX века
 - В середине XX века
- 16. Важнейшей задачей врачебного контроля является:**
- Диагностика состояния здоровья
 - Контроль за адекватностью физических нагрузок
 - Выявление причин спортивного травматизма
- 17. Основой индивидуализации тренировочного процесса служат данные:**
- Психологического тестирования
 - Врачебно-педагогического обследования
 - Самоконтроля спортсменов
- 18. Внедрение обязательного медицинского осмотра для занимающихся спортом началось в:**
- Начале XX века
 - Середине XX века
 - Конце XIX века

- 19. Рост спортивных достижений обусловил необходимость:**
- а) Медико-биологического обеспечения
 - б) Усиления отбора в спорт
 - в) Совершенствования системы подготовки резерва
- 20. Исследование в области подготовки спортсменов высокого класса позволило разработать:**
- а) Теорию периодизации спортивной тренировки
 - б) Средства восстановления работоспособности
 - в) Комплексный контроль для управления тренировочным процессом
- 21. Какая из перечисленных задач относится к врачебному контролю?**
- а) определение уровня здоровья и функциональные возможности спортсмена
 - б) оценка влияния физических нагрузок
 - в) разработка рационального режима тренировок и отдыха
- 22. С помощью каких методик оценивают уровень физического развития и функциональное состояние систем организма?**
- а) антропометрия, спирометрия, динамометрия
 - б) биохимические методы
 - в) педагогические наблюдения
- 23. Что является критерием эффективности процедур массажа и физиотерапии?**
- а) субъективное улучшение состояния
 - б) положительная динамика объективных показателей
 - в) увеличение объема движений в суставе
- 24. Какая из перечисленных задач относится к компетенции врача?**
- а) определение объема и интенсивности физических нагрузок
 - б) разработка плана тренировочного процесса
 - в) экспертиза спортивной травмы
- 25. В чем заключаются задачи врачебно-педагогического контроля?**
- а) определение реакции организма на тренировочные и соревновательные нагрузки
 - б) оценка эффективности средств восстановления и повышения работоспособности
 - в) коррекция индивидуального плана подготовки спортсмена
- 26. Назовите цель углубленного медицинского обследования.**
- а) оценка уровня здоровья и функциональных резервов организма
 - б) скрининг наиболее часто встречающейся патологии
 - в) диагностика заболеваний на ранней стадии
- 27. Что характеризует физическое развитие спортсмена?**
- а) функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем
 - б) данные о массе и длине тела, окружности грудной клетки
 - в) сила и выносливость мышечных групп
- 28. Врачебный контроль за юными спортсменами проводится с целью:**
- а) оценки скорости роста различных соматических показателей
 - б) определения степени готовности к спортивным нагрузкам в пубертатный период

в) подбора вариантов фармакологической поддержки

29. Какие задачи решает диспансеризация спортсменов?

- а) динамическое наблюдение за состоянием здоровья
- б) проведение углубленного медицинского обследования
- в) назначение профилактических и реабилитационных мероприятий

30. Что включают предсоревновательные и предыгровые медицинские осмотры спортсменов?

- а) оценку готовности спортсмена к предстоящей нагрузке
- б) страховку здоровья участников соревнований
- в) экспертную оценку функционального состояния с использованием экспресс-методик

31. Какую роль играет врачебный контроль при назначении физических нагрузок в лечебной физкультуре?

- а) обеспечение индивидуального подбора физических упражнений и дозировки нагрузок
- б) оценка эффективности занятий
- в) профилактика травм и обострений хронических заболеваний

32. Укажите задачи врачебного контроля при реабилитации спортсменов после травм.

- а) оценка степени восстановления функции поврежденных органов и систем
- б) контроль за соблюдением рекомендаций и ограничений врача
- в) подбор адекватных реабилитационных мероприятий и нагрузок

33. Что обеспечивает оперативный контроль в системе подготовки спортсменов?

- а) мониторинг текущего функционального состояния, утомления и восстановления после нагрузок
- б) оценку перспектив юных спортсменов с точки зрения пригодности к спортивной специализации
- в) выбор средств повышения физической работоспособности перед ответственными соревнованиями

34. В задачи этапного контроля входит:

- а) оценка динамики тренированности и адаптационных перестроек в организме на определенном этапе подготовки
- б) определение психологической готовности спортсмена к выступлению на соревнованиях
- в) подбор средств профилактики типовых для вида спорта патологических состояний

35. Как используются данные комплексного медицинского обследования спортсмена?

- а) для определения пригодности кандидата к зачислению в группу спортивной подготовки по избранному виду
- б) в целях динамического наблюдения и оценки состояния здоровья на различных этапах подготовки
- в) для составления индивидуальных рекомендаций по коррекции тренировочного режима и применению восстановительных средств

36. Какие задачи решает психологическое сопровождение спортсменов?

- а) формирование стрессоустойчивости и мотивации на победу
- б) отбор перспективных спортсменов по психофизиологическим и личностным характеристикам

в) профилактика неблагоприятных психоэмоциональных состояний

37. Какие показатели анализируют для оценки эффективности применяемых в подготовке спортсменов фармакологических препаратов?

- а) данные опроса спортсменов о субъективном эффекте
- б) объективные функциональные показатели и лабораторные маркеры
- в) спортивные результаты после курса приема фармакологических средств

38. Основанием для допуска спортсмена к тренировкам и соревнованиям после заболевания или травмы является:

- а) желание спортсмена вернуться к тренировочному процессу
- б) разрешение врача по спортивной медицине
- в) рекомендация тренера

39. С какой целью при комплектовании групп спортивной подготовки проводятся медицинские осмотры кандидатов?

- а) для получения “допуска” родителей к занятиям ребенка
- б) для оценки состояния здоровья и определения пригодности кандидатов к занятиям избранным видом спорта
- в) для формального выполнения отчетности детско-юношеских спортивных школ

40. Какие критерии учитываются при определении пригодности ребенка к зачислению на начальный этап подготовки по избранному виду спорта?

- а) наличие хронических заболеваний
- б) уровень полового созревания
- в) функциональные и адаптационные возможности основных систем организма

Вариант № 2

1. Какой из перечисленных показателей характеризует физическое развитие?

- а) жизненная емкость легких
- б) окружность грудной клетки
- в) частота сердечных сокращений
- г) уровень гемоглобина

2. Для оценки пропорциональности телосложения анализируют соотношение:

- а) длины и массы тела
- б) окружности грудной клетки и роста
- в) длины ног и туловища
- г) ширины плеч и таза

3. С помощью какого показателя оценивают тип телосложения?

- а) индекса Кетле
- б) индекса Эрисмана
- в) коэффициента пропорциональности
- г) все ответы неверны

- 4. Для выявления отклонений в физическом развитии используют:**
- а) сопоставление индивидуальных показателей со среднестатистической нормой
 - б) динамическое наблюдение за темпами роста различных соматических параметров
 - в) оценку регулярности менструального цикла у девушек
 - г) все ответы верны
- 5. Какой из методов применяют для определения биологического возраста?**
- а) рентгенография кисти
 - б) оценка вторичных половых признаков
 - в) измерение артериального давления
 - г) эхокардиография
- 6. Ускоренный рост показателей длины и массы тела, силовых качеств характерен для:**
- а) младшего школьного возраста
 - б) периода полового созревания
 - в) юношеского возраста
 - г) зрелого возраста
- 7. Для выявления дисгармоничности физического развития обращают внимание на:**
- а) несоответствие биологического возраста паспортному
 - б) резкое опережение ростовых процессов над развитием костной и мышечной систем
 - в) запаздывание возрастных этапов полового созревания
 - г) все ответы верны
- 8. Какой из перечисленных признаков указывает на акселерацию развития?**
- а) опережение ростовых процессов над развитием зубо-челюстной системы
 - б) раннее появление менархе
 - в) наличие вторичных половых признаков к 5 годам
 - г) все ответы верны
- 9. Для оценки типа физического развития у спортсменов-подростков анализируют:**
- а) данные о длине и массе тела
 - б) степень развития подкожно-жирового слоя
 - в) показатели соотношения длины конечностей и туловища
 - г) все ответы верны
- 10. Отклонением в физическом развитии является:**
- а) высокий рост, соответствующий генетической предрасположенности
 - б) резкое ускорение темпов развития длины тела в подростковом возрасте
 - в) сниженная масса тела вследствие недостаточного питания
 - г) пониженный ВМІ при высокой физической активности
- 11. Критерием готовности детей к регулярным тренировкам служат показатели:**
- а) развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем
 - б) физической подготовленности
 - в) состояния опорно-двигательного аппарата и зубо-челюстной системы
 - г) все ответы верны

- 12. Для своевременного выявления нарушений осанки у юных спортсменов необходим:**
- а) периодический скрининг с использованием соматоскопии и фотометрии
 - б) ежемесячный контроль за массой верхних и нижних конечностей
 - в) динамическое наблюдение за подвижностью позвоночника
 - г) мониторинг показателей гибкости
- 13. Какой критерий лежит в основе определения биологического возраста?**
- а) уровень гормонов половых желез в крови
 - б) степень развития вторичных половых признаков
 - в) состояние скелета по данным рентгенографии
 - г) все ответы неверны
- 14. Степень готовности девушек к нагрузкам в пубертатном периоде оценивают на основании:**
- а) возраста наступления менархе
 - б) регулярности менструального цикла
 - в) выраженности подкожно-жирового слоя
 - г) все ответы верны
- 15. Какой показатель используется для скрининг-оценки типа телосложения?**
- а) индекс Кетле
 - б) индекс Скибинской
 - в) коэффициент эктоморфии по Шелдону
 - г) коэффициент массивности тела
- 16. Снижение прироста длины тела на фоне увеличения массы и окружности грудной клетки характерно для:**
- а) гипофизарного нанизма
 - б) диспластического сколиоза
 - в) возрастного полового созревания
 - г) конституционально-экзогенного ожирения
- 17. Для выявления предрасположенности опорно-двигательного аппарата к патологическим изменениям при занятиях спортом обращают внимание на:**
- а) форму стопы и особенности осанки
 - б) гибкость позвоночника
 - в) подвижность суставов конечностей
 - г) все ответы верны
- 18. Какой показатель учитывают при отборе в группы начальной подготовки по плаванию для оценки «водоплавания» кандидатов?**
- а) жизненную емкость легких
 - б) толщину подкожно-жирового слоя
 - в) степень развития мускулатуры
 - г) силу кисти
- 19. Для определения уровня биологического развития у подростков анализируют сроки:**
- а) появления молочных зубов в детстве
 - б) окостенения запястья и позвонков

- в) прорезывания постоянных зубов
- г) стирания прикуса молочных зубов

20. Какие показатели физического развития имеют значение при отборе детей в группы начальной подготовки по спортивной гимнастике?

- а) гибкость позвоночника
- б) пропорциональность сложения
- в) длина ног по отношению к туловищу
- г) все ответы верны

21. Что характеризует переутомление у спортсменов?

- а) Повышение адаптационных резервов
- б) Стабильность работоспособности
- в) Падение показателей работоспособности
- г) Нормализация эффективности тренировочного процесса

22. Какой фактор снижает адаптационные резервы организма спортсмена?

- а) Регулярные тренировки
- б) Достаточный отдых
- в) Недостаток сна и переутомление
- г) Правильное питание

23. Что приводит к длительному снижению эффективности тренировочного процесса?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Регулярный массаж
- в) Недостаток восстановительных мероприятий
- г) Правильная периодизация тренировок

24. Какой фактор является основным признаком перетренированности у спортсменов?

- а) Улучшение общего здоровья
- б) Рост адаптационных резервов
- в) Длительное снижение эффективности тренировочного процесса
- г) Отсутствие утомления после тренировок

25. Какие факторы могут способствовать развитию перетренированности?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Недостаток отдыха
- в) Правильная дозировка тренировок
- г) Правильное питание

26. Что характеризует переутомление в физической подготовке спортсменов?

- а) Повышение спортивной мотивации
- б) Стабильность работоспособности
- в) Снижение эффективности тренировочного процесса
- г) Улучшение общего здоровья

27. Как влияет недостаток сна на состояние здоровья спортсменов?

- а) Повышает адаптационные резервы
- б) Снижает уровень стресса
- в) Ухудшает физическую работоспособность
- г) Повышает концентрацию внимания

28. Что может быть следствием длительного отсутствия восстановительных периодов между тренировками?

- а) Улучшение адаптационных резервов
- б) Переутомление и снижение эффективности тренировочного процесса
- в) Повышение уровня энергии
- г) Ускоренное восстановление после физических нагрузок

29. Какой фактор может способствовать снижению работоспособности спортсмена?

- а) Регулярные перерывы в тренировках
- б) Недостаток восстановительных мероприятий
- в) Умеренные физические нагрузки
- г) Правильное питание

30. Что характеризует перетренировку в контексте физической подготовки?

- а) Стабильность работоспособности
- б) Улучшение адаптационных резервов
- в) Падение показателей работоспособности на фоне полного восстановления
- г) Эффективное использование тренировочных ресурсов

31. Какой фактор может привести к ухудшению здоровья спортсмена?

- а) Соблюдение оптимальной дозировки тренировок
- б) Регулярный массаж
- в) Недостаток отдыха и переутомление
- г) Правильная периодизация тренировочного процесса

32. Что является признаком падения адаптационных резервов у спортсмена?

- а) Улучшение общего здоровья
- б) Увеличение продолжительности тренировок
- в) Снижение утомляемости после тренировок
- г) Снижение сопротивляемости организма к физическим нагрузкам

33. Как воздействует правильное питание на физическую работоспособность?

- а) Повышает уровень стресса
- б) Улучшает эффективность тренировочного процесса
- в) Снижает уровень энергии
- г) Приводит к переутомлению

34. Какой фактор может способствовать улучшению состояния здоровья спортсмена?

- а) Отсутствие регулярных тренировок
- б) Регулярные восстановительные процедуры
- в) Недостаток отдыха
- г) Избыточная физическая активность

35. Что характеризует недостаток восстановительных мероприятий?

- а) Улучшение физической работоспособности
- б) Стабильность эффективности тренировочного процесса
- в) Увеличение адаптационных резервов
- г) Повышение риска перетренировки

36. Как влияет регулярный массаж на состояние здоровья спортсмена?

- а) Повышает эффективность тренировочного процесса
- б) Снижает утомляемость после тренировок
- в) Приводит к переутомлению

г) Уменьшает риск травм

37. Что является признаком эффективного восстановления после тренировок?

- а) Постоянное чувство усталости
- б) Улучшение общего здоровья
- в) Падение показателей работоспособности
- г) Стабильность психологического состояния

38. Как влияет недостаток отдыха на физическую работоспособность?

- а) Повышает уровень энергии
- б) Улучшает адаптационные резервы
- в) Снижает эффективность тренировочного процесса
- г) Уменьшает риск перетренировки

39. Что способствует стабильности работоспособности у спортсмена?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Регулярный прием витаминов
- в) Недостаток восстановительных мероприятий
- г) Правильная периодизация тренировок

40. Какие факторы могут привести к перетренировке спортсмена?

- а) Правильная дозировка тренировок
- б) Разнообразие тренировок
- в) Оптимальный режим отдыха
- г) Недостаток восстановительных периодов

Вариант № 3

1. Какие виды медицинского контроля необходимы для лиц различного возраста и пола, занимающихся физкультурой и спортом?

- а) Только рентгенография
- б) Профилактические медицинские осмотры
- в) Только анализ крови
- г) Массаж и физиотерапия

2. Какие факторы могут влиять на методы врачебного контроля у спортсменов мужского пола?

- а) Только возраст
- б) Тип тренировок и интенсивность
- в) Только наличие хронических заболеваний
- г) Размер одежды для тренировок

3. Что является важным аспектом врачебного контроля для женщин, участвующих в физкультуре и спорте?

- а) Только уровень физической активности
- б) Репродуктивное здоровье
- в) Только наличие травм
- г) Частота посещения тренажерного зала

4. Какие аспекты необходимо учитывать при медицинском осмотре детей, занимающихся спортом?

- а) Только вес и рост
- б) Индивидуальные особенности развития
- в) Только общее состояние кожи
- г) Цвет волос

5. Какие методы врачебного контроля важны для подростков в период интенсивного физического развития?

- а) Только электрокардиография
- б) Оценка физического развития и состояния опорно-двигательного аппарата
- в) Только измерение артериального давления
- г) Определение цвета глаз

6. Какие показатели следует оценивать при врачебном контроле за лицами старше 40 лет, участвующими в спорте?

- а) Только уровень холестерина
- б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общая физическая активность
- в) Только психологическое состояние
- г) Цвет волос

7. Как влияет гендерный фактор на врачебный контроль в спорте?

- а) Не оказывает влияния
- б) Влияет на интенсивность тренировок
- в) Определяет только вес спортсмена
- г) Влияет на репродуктивное здоровье

8. Какие методы врачебного контроля наиболее важны для предотвращения спортивных травм?

- а) Только общий анализ крови
- б) Только рентгенография
- в) Комплексный подход, включающий оценку физического состояния и функций органов и систем
- г) Массаж и физиотерапия

9. Какие параметры следует учитывать при медицинском контроле за лицами с ограниченными физическими возможностями?

- а) Только уровень физической активности
- б) Физическое развитие и возможности адаптации тренировок
- в) Только психологическое состояние
- г) Цвет глаз

10. Какие факторы важны при выборе методов врачебного контроля для лиц пожилого возраста, занимающихся физкультурой?

- а) Только наличие сопутствующих заболеваний
- б) Уровень образования
- в) Только частота тренировок
- г) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общая физическая активность

11. Какие аспекты важны при медицинском контроле за лицами, занимающимися спортом на профессиональном уровне?

- а) Только индивидуальные особенности
- б) Функциональное состояние органов и систем, интенсивность тренировок и наличие травм
- в) Только возраст
- г) Религиозные убеждения

12. Как влияет частота медицинских осмотров на общее здоровье спортсменов?

- а) Положительно
- б) Не оказывает влияния
- в) Только отрицательно
- г) Зависит от рода спорта

13. Какие показатели важны при врачебном контроле за лицами, занимающимися высокоинтенсивными видами спорта?

- а) Только цвет глаз
- б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, уровень адаптации и травматичность видов спорта
- в) Только психологическое состояние
- г) Размер обуви для тренировок

14. Какие методы врачебного контроля необходимы для спортсменов с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний?

- а) Только анализ крови
- б) Электрокардиография и общий анализ крови
- в) Только рентгенография
- г) Проведение массажа

15. Как влияет физическая активность на выбор методов врачебного контроля?

- а) Не влияет
- б) Определяет только цвет волос
- в) Влияет на интенсивность тренировок
- г) Зависит от фазы луны

16. Какие аспекты важны при врачебном контроле за детьми, занимающимися спортом?

- а) Только наличие травм
- б) Индивидуальные особенности развития, общее состояние здоровья и возможности адаптации тренировок
- в) Только вес и рост
- г) Предпочтение вида спорта

17. Какие показатели важны при врачебном контроле за лицами, занимающимися фитнесом и аэробикой?

- а) Только общий анализ крови
- б) Уровень физической активности и общее состояние опорно-двигательного аппарата
- в) Только артериальное давление
- г) Размер одежды для тренировок

18. Как влияет наличие сопутствующих заболеваний на выбор методов врачебного контроля?

- а) Не влияет
- б) Учитывается при оценке функционального состояния органов и систем
- в) Только отрицательно
- г) Зависит от цвета волос

19. Какие аспекты следует учитывать при медицинском контроле за лицами старше 60 лет, занимающимися спортом?

- а) Только уровень физической активности
- б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, общая физическая активность и наличие хронических заболеваний
- в) Только психологическое состояние
- г) Вес и рост

20. Какие параметры важны при медицинском контроле за лицами, занимающимися спортом на любительском уровне?

- а) Только цвет глаз
- б) Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и общая физическая активность
- в) Только наличие травм
- г) Сравнение с результатами профессиональных спортсменов

21. Какой из следующих факторов является причиной перетренированности?

- а) Разнообразие тренировок
- б) Недостаточная физическая активность
- в) Превышение интенсивности тренировок
- г) Правильное питание

22. Что может быть следствием перенапряжения в тренировочном процессе?

- а) Улучшение общего здоровья
- б) Стабильность работоспособности
- в) Травмы и снижение эффективности тренировок
- г) Повышение адаптационных резервов

23. Какие факторы могут способствовать травматизму в спорте?

- а) Разумное сочетание тренировок и отдыха
- б) Плохая техника выполнения упражнений
- в) Регулярные восстановительные процедуры
- г) Соблюдение правил безопасности

24. Какие признаки могут указывать на перенапряжение в тренировочном процессе?

- а) Повышение уровня энергии
- б) Рост адаптационных резервов
- в) Повышенная утомляемость, снижение результатов и частые травмы
- г) Стабильность психологического состояния

25. Какие меры можно предпринять для профилактики перетренированности?

- а) Постоянное увеличение интенсивности тренировок
- б) Регулярные перерывы и восстановительные тренировки

- в) Игнорирование сигналов усталости
- г) Увеличение продолжительности тренировок

26. Какие упражнения могут увеличить риск травм в тренировочном процессе?

- а) Упражнения с правильной техникой выполнения
- б) Отработка техники с использованием легких весов
- в) Неправильное выполнение упражнений и перегрузка
- г) Упражнения с низкой интенсивностью

27. Какие факторы могут способствовать развитию заболеваний при перетренированности?

- а) Разнообразии тренировок
- б) Регулярные восстановительные процедуры
- в) Игнорирование признаков усталости и перегрузка
- г) Правильное питание

28. Что является признаком перенапряжения в тренировочном процессе?

- а) Повышение результатов
- б) Стабильность психологического состояния
- в) Снижение утомляемости
- г) Ухудшение результатов и увеличение частоты травм

29. Какие методы могут помочь предотвратить травмы в тренировочном процессе?

- а) Регулярная проверка оборудования
- б) Пропускание разминки перед тренировкой
- в) Игнорирование предупреждающих сигналов организма
- г) Увеличение интенсивности тренировок без постепенного увеличения объема

30. Как влияет правильная техника выполнения упражнений на риск травм?

- а) Снижает риск травм
- б) Не оказывает влияния
- в) Увеличивает риск травм
- г) Влияет только на психологическое состояние

31. Что является результатом недостаточного времени на восстановление между тренировками?

- а) Увеличение адаптационных резервов
- б) Стабильность работоспособности
- в) Перетренированность и снижение эффективности тренировок
- г) Повышение уровня энергии

32. Какие симптомы могут свидетельствовать о перетренированности?

- а) Рост адаптационных резервов
- б) Стабильность психологического состояния
- в) Понижение иммунитета, снижение результатов и повышенная утомляемость
- г) Повышение уровня энергии

33. Какие виды тренировок могут уменьшить риск перенапряжения?

- а) Монотонные тренировки с низкой интенсивностью

- б) Регулярные тренировки с высокой интенсивностью и разнообразие упражнений
- в) Пропуск тренировок
- г) Тренировки без разминки

34. Какие факторы могут способствовать перенапряжению мышц?

- а) Разогрев перед тренировкой
- б) Постоянное изменение тренировочного плана
- в) Разнообразие упражнений
- г) Регулярные перерывы в тренировках

35. Какие меры могут помочь в профилактике травм в тренировочном процессе?

- а) Игнорирование боли при выполнении упражнений
- б) Разнообразие тренировок и использование подходящего оборудования
- в) Пропуск тренировок
- г) Увеличение объема тренировок без постепенного увеличения интенсивности

36. Какие аспекты следует учитывать при профилактике перетренированности?

- а) Регулярные восстановительные процедуры
- б) Повышение объема тренировок без изменения интенсивности
- в) Игнорирование сигналов усталости
- г) Повышение интенсивности без увеличения объема тренировок

37. Какие методы помогут снизить риск перетренированности?

- а) Непрерывное увеличение интенсивности тренировок
- б) Разнообразие тренировок и регулярные перерывы
- в) Пропуск восстановительных тренировок
- г) Повышение объема тренировок без увеличения интенсивности

38. Какие средства могут помочь в предотвращении травм?

- а) Разминка перед тренировкой и правильная техника выполнения упражнений
- б) Игнорирование боли
- в) Увеличение объема тренировок
- г) Тренировки без подготовки

39. Какие факторы могут увеличивать риск перетренированности у спортсменов?

- а) Разумное сочетание тренировок и отдыха
- б) Оптимальная дозировка тренировок
- в) Недостаток сна и перегрузка тренировками
- г) Регулярные восстановительные процедуры

40. Какие меры следует предпринять для снижения риска травм при занятиях спортом?

- а) Увеличение интенсивности тренировок
- б) Игнорирование боли и симптомов усталости
- в) Регулярные восстановительные тренировки и правильная техника выполнения упражнений
- г) Пропуск тренировок

Вариант № 4

1. Какое из средств лечебной физической культуры направлено на улучшение дыхательной

функции?

- а) Терморегуляция
- б) Лечебная гимнастика
- в) Массаж
- г) Водные процедуры

2. Какая форма лечебной физической культуры ориентирована на использование природных факторов (солнце, воздух, вода)?

- а) Лечебная гимнастика
- б) Лечебное плавание
- в) Лечебный массаж
- г) Лечебный тренажер

3. Какой метод массажа используется для улучшения кровообращения и разогрева мышц перед физической активностью?

- а) Общий массаж
- б) Прикосновение
- в) Сегментарный массаж
- г) Спортивный массаж

4. Какие виды лечебной физической культуры могут быть рекомендованы для профилактики заболеваний опорно-двигательной системы?

- а) Только физкультура
- б) Только плавание
- в) Комплекс упражнений и плавание
- г) Только массаж

5. Какова цель медицинского массажа?

- а) Развитие выносливости
- б) Улучшение координации
- в) Восстановление функций организма
- г) Улучшение аэробной способности

6. Какое средство лечебной физической культуры используется для укрепления сердечно-сосудистой системы?

- а) Релаксация
- б) Силовые тренировки
- в) Лечебная гимнастика
- г) Лечебное плавание

7. Какой метод массажа применяется для улучшения эластичности мышц и связок?

- а) Вибрационный массаж
- б) Прикосновение
- в) Сегментарный массаж
- г) Силовой массаж

8. Какие упражнения могут быть частью комплекса лечебной гимнастики для укрепления мышц спины?

- а) Только бег
- б) Только отжимания
- в) Упражнения на растяжку и подтягивания
- г) Только плавание

9. Какие виды массажа могут применяться для улучшения лимфодренажа и снижения отечности?

- а) Активный массаж
- б) Дренажный массаж
- в) Силовой массаж
- г) Сегментарный массаж

10. Какие упражнения могут включаться в комплекс лечебной физической культуры для коррекции осанки?

- а) Только бег
- б) Упражнения на укрепление мышц спины и пресса
- в) Только плавание
- г) Только растяжка

11. Какой вид лечебной физической культуры нацелен на улучшение суставной подвижности?

- а) Силовые тренировки
- б) Лечебная гимнастика
- в) Лечебное плавание
- г) Аэробика

12. Какие методы массажа могут применяться для снятия мышечного напряжения и стресса?

- а) Силовой массаж
- б) Рефлексотерапевтический массаж
- в) Антицеллюлитный массаж
- г) Вибрационный массаж

13. Какой вид лечебной физической культуры предпочтителен для укрепления сердечно-сосудистой системы у лиц с ограниченными физическими возможностями?

- а) Только физкультура
- б) Только лечебное плавание
- в) Индивидуальные упражнения с инструктором
- г) Только бег

14. Какой метод массажа может применяться для улучшения кровообращения и расслабления мышц?

- а) Силовой массаж
- б) Антицеллюлитный массаж
- в) Релаксационный массаж
- г) Дренажный массаж

15. Какие упражнения могут войти в программу лечебной гимнастики для укрепления мышц живота?

- а) Только отжимания
- б) Упражнения на пресс и повороты туловища
- в) Только плавание
- г) Упражнения на растяжку

16. Какой метод массажа используется для активизации кровотока в мышцах?

- а) Вибрационный массаж
- б) Сегментарный массаж
- в) Антицеллюлитный массаж
- г) Релаксационный массаж

17. Какой вид лечебной физической культуры способствует улучшению координации движений?

- а) Только физкультура
- б) Только лечебная гимнастика
- в) Танцевальная терапия и физкультура
- г) Только массаж

18. Какие упражнения могут включаться в комплекс лечебной гимнастики для улучшения функции дыхания?

- а) Только плавание
- б) Упражнения на растяжку и гимнастика для дыхания
- в) Только бег
- г) Только отжимания

19. Какой вид лечебной физической культуры нацелен на улучшение общего психоэмоционального состояния?

- а) Только лечебное плавание
- б) Релаксационные практики и физкультура
- в) Только силовые тренировки
- г) Только аэробика

20. Какие методы массажа могут использоваться для снятия болевых ощущений и улучшения сонливости?

- а) Антицеллюлитный массаж
- б) Сегментарный массаж
- в) Рефлексотерапевтический массаж
- г) Силовой массаж

21. Какой физиологический механизм массажа способствует улучшению кровообращения?

- а) Снижение температуры кожи
- б) Расслабление мышц
- в) Механическое раздражение сосудов и капилляров

22. Какой эффект оказывает массаж на нервную систему?

- а) Увеличение напряжения
- б) Расслабление и снижение стресса
- в) Ухудшение координации движений

- 23. Какое воздействие массажа способствует улучшению обмена веществ в тканях?**
- а) Увеличение мышечного тонуса
 - б) Усиление внутреннего давления
 - в) Улучшение лимфодренажа и кровообращения
- 24. Как массаж влияет на мышцы?**
- а) Ослабляет
 - б) Усиливает мышечный тонус
 - в) Не оказывает воздействия
- 25. Какой механизм массажа помогает уменьшить мышечное напряжение?**
- а) Усиление мышечного тонуса
 - б) Растяжение мышц
 - в) Вибрация кожи
- 26. Какое воздействие массажа положительно сказывается на коже?**
- а) Увеличение сухости
 - б) Улучшение цвета и текстуры
 - в) Уменьшение чувствительности
- 27. Какой массажный прием может применяться для улучшения лимфодренажа?**
- а) Глажение
 - б) Трение
 - в) Разминание
- 28. Какое воздействие массажа способствует снижению болевых ощущений?**
- а) Сильное давление
 - б) Вибрация
 - в) Релаксация и разогревание тканей
- 29. Как массаж влияет на суставы?**
- а) Ухудшает подвижность
 - б) Увеличивает скованность
 - в) Улучшает подвижность и эластичность
- 30. Какой массажный прием может применяться для укрепления мышц?**
- а) Глажение
 - б) Трение
 - в) Поглаживание
- 31. Как массаж воздействует на общую работоспособность организма?**
- а) Увеличивает
 - б) Снижает
 - в) Не оказывает влияния
- 32. Как массаж воздействует на тонус кожных сосудов?**
- а) Увеличивает
 - б) Снижает
 - в) Не оказывает воздействия
- 33. Как массаж влияет на растяжение соединительных тканей?**
- а) Стимулирует рост
 - б) Уменьшает

в) Улучшает эластичность и гибкость

34. Какой эффект может оказывать вибрационный массаж на мышцы?

- а) Расслабление и уменьшение спазма
- б) Увеличение мышечного тонуса
- в) Ощущение болевого дискомфорта

35. Как массаж воздействует на функцию лимфатической системы?

- а) Уменьшает лимфодренаж
- б) Улучшает лимфоток
- в) Не оказывает влияния

36. Как массаж воздействует на эндокринную систему?

- а) Ухудшает работу
- б) Не оказывает воздействия
- в) Улучшает метаболизм и гормональный баланс

37. Как массаж влияет на общую эмоциональную сферу человека?

- а) Усиливает стресс
- б) Снижает тревожность и улучшает настроение
- в) Не оказывает влияния

38. Какой массажный прием может использоваться для улучшения эластичности кожи?

- а) Глажение
- б) Трение
- в) Разминание

39. Как массаж воздействует на мышечные спазмы?

- а) Усиливает
- б) Расслабляет
- в) Не оказывает воздействия

40. Какое воздействие массажа способствует улучшению сонливости и психоэмоционального состояния?

- а) Сильное давление
- б) Вибрация
- в) Релаксация и успокаивающие приемы

Критерии оценивания экзамена:

Количество вопросов	Оценка
31-40	5
21-30	4
11-20	3
0-10	2

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	а	а	б	б
2	б	в	б	в
3	в	б	б	а
4	а	г	б	в
5	в	а	б	в
6	в	б	в	б
7	б	г	г	а
8	в	б	в	в
9	б	г	б	б
10	а	в	б	в
11	в	г	б	в
12	а	а	а	в
13	а	в	б	б
14	а	г	б	в
15	в	а	в	б
16	б	в	б	а
17	б	в	б	в
18	б	б	б	б
19	а	б	б	б
20	а	г	б	г
21	б	г	в	в
22	а	в	г	б
23	б	в	в	в
24	в	г	в	б
25	в	б	б	б
26	а	в	в	в
27	б	в	г	а
28	б	б	г	в
29	в	в	а	в
30	в	в	а	б
31	а	в	в	а
32	а	г	в	а
33	а	б	б	в
34	а	б	в	а
35	в	г	б	б
36	б	г	б	в
37	б	б	б	б
38	б	в	а	а
39	б	б	в	б
40	в	б	в	в