

## **Перечень тестов для оценки теоретико-методического уровня подготовки студентов I курса**

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

### **1. Физическая культура это:**

- 1) часть общей культуры;
- 2) система ценностей и норм;
- 3) вид деятельности человека;
- 4) результат деятельности.

### **2. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения. Укажите, как называются эти отделения:**

- 1) основное, подготовительное, медицинское;
- 2) основное, специальное, спортивное;
- 3) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- 4) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

### **3. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:**

- 1) факультативные занятия;
- 2) физические упражнения в режиме учебного дня;
- 3) учебные занятия;
- 4) занятия в группах общеподготовительной и спортивных секциях.

### **4. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:**

- 1) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- 2) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- 3) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармоничного развития трудящихся;
- 4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

### **5. Физическое образование это:**

- 1) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков;
- 2) процесс развития физических качеств;
- 3) процесс формирования морально-волевых качеств личности и черт характера;
- 4) процесс формирования знаний.

## **6. Физическое упражнение это:**

1) двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания.

2) движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной амплитудой и скоростью, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

3) специальные способы направленного использования внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных, чувственных представлений для воздействия на свое психическое состояние.

4) виды двигательных действий, направленных на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

## **7. Физические упражнения оказывают:**

- 1) расслабляющее действие;
- 2) стимулирующее действие;
- 3) дренажное действие;
- 4) корригирующее действие;
- 5) все верно.

## **8. Упражнения, выполняемые мысленно, называются:**

- 1) идеомоторными;
- 2) изометрическими;
- 3) рефлекторными;
- 4) пассивными;
- 5) симметричными.

## **9. Корригирующие упражнения это:**

1) упражнения, направленные на оздоровление и укрепление всего организма;

2) упражнения, направленные на укрепление ослабленных и растянутых мышц, расслабление контрагированных мышц, т.е. восстановление нормальной мышечной изотонии;

3) мысленное воспроизведение движения;

4) упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения.

## **10. Действие корригирующих упражнений:**

- 1) устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепляют мышечный корсет;
- 3) увеличивают объем движений;
- 4) улучшает отхождение мокроты;
- 5) улучшает настроение.

## **11. Корригирующие упражнения используются:**

- 1) для симметричного укрепления мышц;
- 2) для расслабления мышц;

- 3) для улучшения отхождения мокроты;
- 4) для улучшения настроения;
- 5) для увеличения амплитуды движения.

**12. Звуковые упражнения оказывают:**

- 1) дренажное действие;
- 2) корректирующее действие;
- 3) расслабляющее действие;
- 4) стимулирующее действие;
- 5) рефлекторное действие,

**13. Ходьба закрытыми глазами является упражнением:**

- 1) на равновесие и координацию;
- 2) корректирующим;
- 3) дренажным;
- 4) изометрическим;
- 5) идеомоторным.

**14. Динамические упражнения по степени активности делятся на:**

- 1) статические и динамические;
- 2) диафрагмальные и дренажные;
- 3) идеомоторные и симметричные;
- 4) гимнастические и спортивные;
- 5) активные и пассивные.

**15. Пассивными называют упражнения:**

- 1) выполняемые с незначительным усилием;
- 2) с помощью инструктора;
- 3) мысленные или усилием воли;
- 4) на велотренажере;
- 5) с предметами.

**16. К дыхательным упражнениям относятся:**

- 1) корректирующие;
- 2) деторсионные;
- 3) симметричные;
- 4) звуковые;
- 5) идеомоторные.

**17. При проведении занятий по физическому воспитанию, студенты по состоянию здоровья, отнесенные к специально медицинскому отделению, распределяются по нозологическим формам это:**

- 1) урочная форма;
- 2) группа «А», Группа «Б», группа «В»;
- 3) внеурочные формы занятий;

4) самостоятельные и индивидуальные формы.

**18. К нозологической группе «А» относятся заболевания:**

- 1) сердечно-сосудистой системы;
- 2) дыхательной системы;
- 3) опорно-двигательного аппарата;
- 4) сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной системы; хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопия.

**19. К нозологической группе «Б» относятся заболевания:**

- 1) заболевания опорно-двигательного аппарата;
- 2) заболевания органов брюшной полости и малого таза, нарушения жирового, водно-солевого обмена, заболевания почек;
- 3) заболевания дыхательной системы; хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопия;
- 4) заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной системы; хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопия.

**20. К нозологической группе «В» относятся заболевания:**

- 1) нарушения функции эндокринной и нервной системы; хронические синуситы и воспаления среднего уха, миопия;
- 2) заболевания органов брюшной полости и малого таза, нарушения жирового, водно-солевого обмена, заболевания почек;
- 3) нарушения опорно-двигательного аппарата, снижение двигательной функции;
- 4) заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**21. Гимнастическая терминология это:**

- 1) система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также система правил образования и применения условных сокращений и форм записи упражнений;
- 2) количественное отображение физических упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- 3) термины, используемые специалистами в области физической культуры и спорта, при проведении учебных занятий.

**22. «Малые формы» физической культуры, используемые в режиме учебного дня студентов это:**

- 1) утренняя гимнастика;
- 2) учебно-тренировочное занятие;
- 3) учебное занятие;
- 4) утренняя гимнастика; физкультминутка, физкультурная пауза.

**23. Лечебная физическая культура (ЛФК) это:**

- 1) метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса;
- 2) комплекс упражнений, используемый для профилактики заболеваний;
- 3) систематическое применение физических упражнений в режиме дня.

**24. Укажите средства, применяемые в ЛФК с использованием факторов природы:**

- 1) лечебные ванны;
- 2) воздушные ванны;
- 3) антропометрия;
- 4) динамометрия;
- 5) гониометрия.

**25. Каковы средства ЛФК?**

- 1) физические упражнения;
- 2) подвижные игры;
- 3) закаливающие процедуры;
- 4) занятия на велотренажере;
- 5) плавание.

**26. К средствам ЛФК относятся:**

- 1) бег;
- 2) занятия спортом;
- 3) плавание;
- 4) физические упражнения и массаж;
- 5) сеансы релаксации.

**27. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?**

- 1) физические упражнения формируют специальные мышечные рефлекс;
- 2) физические упражнения повышают мышечный тонус;
- 3) физические упражнения оказывают универсальное действие;
- 4) психологический;
- 5) расслабляющий.

**28. Медицинский массаж относится:**

- 1) к физиотерапевтическому лечению;
- 2) к мануальной терапии;
- 3) к средствам лечебной физкультуры;
- 4) к формам лечебной физкультуры;
- 5) к терренкуру.

**29. «Ближний туризм» является:**

- 1) средством ЛФК;
- 2) формой ЛФК;
- 3) методом ЛФК;
- 4) основным упражнением;
- 5) основным двигательным режимом.

**30. Самоконтроль это:**

- 1) комплекс мер, позволяющих контролировать физическую нагрузку;
- 2) субъективные и объективные показатели физического здоровья, используемые в физическом воспитании;
- 3) одна из форм наблюдения за состоянием здоровья, с использованием субъективных и объективных показателей.

**31. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:**

- 1) потливость;
- 2) подъем АД;
- 3) изменение координации движения;
- 4) замедленность движений;
- 5) потливость, изменение координации движения, замедленность движений.

**32. Что понимается под закаливанием:**

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- 3) укрепление здоровья;
- 4) приспособление организма к воздействию внешней среды.

Таблица 1 – Ответы на тест.

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
№ ответа																
<b>№ вопроса</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>
№ ответа																

Правильные ответы на тест приведены в приложении А.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

Таблица №2 – Ответы на тесты 1 курс

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
№ ответа	1	2	3	3	4	1	5	1	3	1	1	1	1	5	2	4

<b>№ вопроса</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>
<b>№ ответа</b>	2	4	2	3	1	4	1	2	1	4	3	3	2	2	5	4

Таблица №3 – Оценка теста

Оценка в баллах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	29-32	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10	5-7	1-4

### **Перечень тестов для оценки теоретико-методического уровня подготовки студентов II курса**

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

#### **1. Дополните предложение. Здоровый образ жизни - это...**

- 1) способ существования разумных существ;
- 2) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
- 3) концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек;
- 4) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий.

#### **2. Какие существуют показатели, характеризующие уровень здоровья человека:**

- 1) физические, социальные, анатомические, духовные, химические, гигиенические, психофизиологические, личностные;
- 2) генетические, биохимические, метаболические, морфологические, функциональные, психологические, социально-духовные, клинические;
- 3) физиологические, эмоциональные, социальные, спортивные, химические, физические, гигиенические, психические;
- 4) психоэмоциональные, наследственные, духовные, соматические, биологические, личностные, физические, социальные.

#### **3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:**

- 1) плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание;

2) активный отдых, закаливание, раздельное питание, гигиена труда, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений, двигательный режим, гигиена тела;

3) двигательный режим, закаливание организма, активный отдых, гигиена труда и отдыха, личная и общественная гигиена, плодотворный труд, вегетарианское питание;

4) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; закаливание организма, искоренение вредных привычек.

**4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственность; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни:**

1) 1, 2, 3, 4;

2) 2, 4, 1, 3;

3) 4, 3, 2, 1;

4) 3, 1, 4, 2.

**5. Под физическим развитием понимается:**

1) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении физических упражнений;

2) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

3) процесс возрастного изменения морфофункциональных признаков организма, обусловленный наследственными факторами и условиями внешней среды;

4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**6. Какие средства физической культуры включены в функциональную пробу Мартинэ:**

1) бег на месте в течение 3-х минут;

2) 20 приседаний за 30 секунд с подниманием рук вперед;

3) физическая нагрузка на велотренажере;

4) задержка дыхания;

5) измерение артериального давления.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

1) способность поднимать тяжелые предметы;

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений;

3) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений;

4) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

**8. Специальные упражнения, применяемые для увеличения мышечного тонуса, являются:**

- 1) упражнения с отягощением;
- 2) упражнения на координацию;
- 3) идеомоторные упражнения;
- 4) упражнения на расслабление;
- 5) дыхательные упражнения.

**9. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- 1) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- 2) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени;
- 3) способность быстро набирать скорость;
- 4) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**10. Лучшие условия для развития физического качества быстрота реакции создаются при использовании:**

- 1) подвижных и спортивных игр;
- 2) челночного бега;
- 3) прыжков в высоту;
- 4) метаний.

**11. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- 1) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона;
- 2) способность выполнять упражнения с большой амплитудой;
- 3) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- 4) эластичность мышц и связок.

**12. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

- 1) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- 2) способность противостоять утомлению;
- 3) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- 4) способность сохранять заданные параметры работы.

**13. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для укрепления мышц живота:**

- 1) стоя;
- 2) сидя;

- 3) лежа на спине;
- 4) лежа на животе;
- 5) с предметами.

**14. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для укрепления мышц спины:**

- 1) сидя;
- 2) стоя;
- 3) лежа на спине;
- 4) лежа на животе;
- 5) упор стоя на коленях.

**15. Метание относится к упражнениям:**

- 1) гимнастическим;
- 2) спортивно-прикладным;
- 3) игровым;
- 4) корригирующим;
- 5) дыхательным.

**16. Какова характерная особенность метода ЛФК?**

- 1) использование лечебного массажа;
- 2) использование специальных исходных положений;
- 3) использование физических упражнений;
- 4) использование иглорефлексотерапия;
- 5) использование физиотерапевтического лечения.

**17. Какие функциональные тесты относятся к специальным?**

- 1) субмаксимальный нагрузочный тест РВС 150-170;
- 2) ортостатическая и клиноортостатическая пробы;
- 3) подсчет пульса и изменение АД в динамике;
- 4) холодовая проба;
- 5) проба Мартинэ.

**18. Занятия лечебной физкультурой противопоказаны:**

- 1) при инфаркте миокарда;
- 2) при гипертонической болезни;
- 3) в бессознательном состоянии;
- 4) при инсульте;
- 5) при неврите лицевого нерва.

**19. Каковы особенности методики ЛФК после операции при варикозном расширении вен нижних конечностей?**

- 1) приподнятый ножной конец кровати;
- 2) давящие повязки на ногах;
- 3) выполнение физических упражнений в исходном положении стоя;
- 4) использование исходного положения сидя;

5) упражнения с предметами.

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

- 1) гипертонический криз;
- 2) единичные экстрасистолы;
- 3) АД 180/100 мм.рт.ст.;
- 4) АД 105/75 мм.рт.ст.;
- 5) плохое настроение.

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

- 1) упражнения со статическим и динамическим усилием;
- 2) дыхательные упражнения статического и динамического характера;
- 3) упражнения на дистальные отделы конечностей;
- 4) упражнения на расслабление;
- 5) упражнения с предметом.

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

- 1) кашель с мокротой;
- 2) субфебрильная температура;
- 3) тахикардия (пульс свыше 100 уд. в мин.);
- 4) потливость;
- 5) плохой сон.

**23. Задачи ЛФК в период постельного режима при острой пневмонии:**

- 1) профилактика ателектазов;
- 2) рассасывание экссудата;
- 3) уменьшение дыхательной недостаточности;
- 4) уменьшение кашля;
- 5) нормализация ЧСС.

**24. Какие физические упражнения являются специальными в период свободного режима при острой пневмонии?**

- 1) упражнения в расслаблении;
- 2) динамические дыхательные упражнения;
- 3) статические дыхательные упражнения;
- 4) идеомоторные упражнения;
- 5) симметричные упражнения.

**25. Использование какого исходного положения рекомендуется при появлении предвестников приступа бронхиальной астмы?**

- 1) исходное положение лежа на животе;
- 2) исходное положение сидя, положив руки на стол;

- 3) исходное положение основная стойка;
- 4) исходное положение на боку;
- 5) исходное положение на четвереньках.

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

- 1) динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на больной стороне;
- 2) динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на здоровой стороне;
- 3) звуковая дыхательная гимнастика;
- 4) изометрические упражнения;
- 5) упражнения на расслабление.

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

- 1) жажда и полиурия;
- 2) чувство слабости;
- 3) наличие в моче ацетона;
- 4) сахар крови более 5,5 г/л;
- 5) сопутствующее ожирение.

**28. Использование каких терапевтических методик ЛФК наиболее приемлемы в клинике нервных болезней?**

- 1) дыхательная гимнастика;
- 2) специальная лечебная гимнастика;
- 3) малоподвижные игры;
- 4) терренкур;
- 5) мануальная терапия.

**29. Каковы особенности методики ЛФК в клинике нервных болезней?**

- 1) использование в основном пассивных упражнений;
- 2) лечение движением при нарушении функции движения;
- 3) применение ЛФК после стабилизации общего состояния больного;
- 4) упражнения с предметами;
- 5) дыхательные упражнения.

**30. Каковы особенности методики ЛФК при невритах?**

- 1) применение упражнений с отягощением;
- 2) применение облегченных исходных положений;
- 3) применение в основном дыхательных упражнений;
- 4) применение исходного положения сидя;
- 5) применение упражнений с гантелями.

**31. Дыхательные упражнения являются общеукрепляющими:**

- 1) для больных с бронхиальной астмой;

- 2) для больных с острой пневмонией;
- 3) для больных с переломом луча в типичном месте;
- 4) для больных с острым бронхитом;
- 5) для больных с ОРЗ.

**32. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:**

- 1) профилактика пневмонии;
- 2) предупреждение образования спаек;
- 3) улучшение настроения;
- 4) увеличение ЧСС;
- 5) увеличение ЖЕЛ.

Таблица 1 – Ответы на тест.

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
№ ответа																
<b>№ вопроса</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>
№ ответа																

Правильные ответы на тест приведены в приложении Б.

Приложение Б

Таблица №2 – Ответы на тесты 2 курс

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
№ ответа	3	2	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	4	2	3
<b>№ вопроса</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>
№ ответа	2	3	1	1	1	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2

Таблица №3 – Оценка теста

Оценка в баллах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	29-32	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10	5-7	1-4

**Перечень тестов для оценки теоретико-методического уровня подготовки студентов III курса**

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

**1. Какова норма площади на одного занимающегося больного в ЛФК:**

- 1) 1 кв.м.;
- 2) 4 кв.м.;
- 3) 8 кв.м.;
- 4) 3 кв.м.;
- 5) 5 кв.м.

**2. Какова характерная особенность метода лечебной физкультуры:**

- 1) использование лечебного массажа;
- 2) использование специальных исходных положений;
- 3) использование физических упражнений;
- 4) использование иглорефлексотерапии;
- 5) использование физиотерапевтического лечения.

**3. Какие функциональные тесты используются в лечебной физкультуре:**

- 1) антропометрия;
- 2) гониометрия;
- 3) соматоскопия;
- 4) спирография;
- 5) плантография.

**4. Каковы средства лечебной физической культуры:**

- 1) физические упражнения;
- 2) подвижные игры;
- 3) закаливающие процедуры;
- 4) занятия на велотренажере;
- 5) плавание.

**5. Каков механизм лечебного действия физических упражнений:**

- 1) физические упражнения формируют специальные мышечные рефлекс;
- 2) физические упражнения повышают физический тонус;
- 3) физические упражнения оказывают универсальное действие;
- 4) психологические;
- 5) расслабляющие.

**6. Что относится к формам лечебной физической культуры:**

- 1) занятия дыхательной гимнастикой;
- 2) контрастное закаливание;
- 3) механотерапия;

- 4) массаж;
- 5) мануальная терапия.

**7. С помощью каких методов определяется эффективность занятия ЛФК:**

- 1) изменение частоты пульса;
- 2) антропометрия;
- 3) тесты со стандартной физической нагрузкой;
- 4) ортостатическая проба;
- 5) хорошее настроение.

**8. В пожилом старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, является:**

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

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

- 1) «дегтярный» стул;
- 2) наличие «ниши» на рентгенограмме;
- 3) боли, зависящие от приема пищи;
- 4) плохой аппетит;
- 5) запоры.

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

- 1) наличие отдышки при физической нагрузке;
- 2) обострение сопровождающего калькулезного холецистита;
- 3) алиментарное ожирение 3 степени;
- 4) вес 95 кг;
- 5) ЧСС 90 уд./мин.

**11. Каковы особенности ЛФК при ожирении?**

- 1) назначение общего массажа;
- 2) применение механотерапии;
- 3) общая физическая нагрузка должна быть субмаксимальной и индивидуальной;
- 4) занятия на тренажерах;
- 5) контроль веса.

**12. Каковы основные пути борьбы с ожирением?**

- 1) баня с интенсивным общим массажем;
- 2) физическая активность и рациональная диета;

- 3) длительные курсы голодания;
- 4) занятия «бегом»;
- 5) посещение тренажерного зала.

**13. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при сахарном диабете:**

- 1) жажда и полиурия;
- 2) чувство слабости;
- 3) наличие в моче ацетона;
- 4) сахар в крови более 5 гл.;
- 5) сопутствующее ожирение.

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

- 1) восстановление детородной функции;
- 2) нормализация гормональной функции;
- 3) ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса в малом тазу;
- 4) улучшение фигуры;
- 5) нормализация веса.

**15. Какие моменты следует исключить в занятиях лечебной гимнастики при недержании мочи у женщин?**

- 1) дозированные статические напряжения мышц;
- 2) наклоны вперед;
- 3) исходное положение коленно-локтевое;
- 4) изометрические упражнения;
- 5) упражнения с предметами.

**16. Основным корригирующим положением при ретрофлексии матки является:**

- 1) с приподнятой головой;
- 2) сидя;
- 3) лежа на спине;
- 4) лежа на боку;
- 5) коленно-кистевое.

**17. Противопоказанием к назначению ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов является:**

- 1) обострение процесса;
- 2) слабость мышц тазового дна;
- 3) остаточные явления воспалительного процесса;
- 4) детренированность;
- 5) снижение трудоспособности.

**18. Медицинская реабилитация это:**

- 1) восстановление здоровья;
- 2) восстановление трудоспособности;
- 3) восстановление прав;
- 4) улучшение тонуса мышц;
- 5) улучшение АД.

**19. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для укрепления мышц живота:**

- 1) стоя;
- 2) сидя;
- 3) лежа на спине;
- 4) лежа на животе;
- 5) с предметами.

**20. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:**

- 1) потливость;
- 2) подъем АД;
- 3) изменение координации движения;
- 4) замедленность движений;
- 5) потливость, изменение координации движений, замедленность движения.

**21. При грыже пищеводного отверстия противопоказано:**

- 1) прыжки;
- 2) наклоны туловища вперед;
- 3) приседания;
- 4) повороты туловища вправо, влево;
- 5) повороты головы.

**22. Что способствуют очищению желчного пузыря?**

- 1) статические дыхательные упражнения;
- 2) динамические дыхательные упражнения;
- 3) диафрагмальное дыхание;
- 4) упражнения на расслабление;
- 5) исходное положение сидя.

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

- 1) предоперационный период;
- 2) ранний послеоперационный период;
- 3) наличие осумкованного гнойника;
- 4) наличие кашля;
- 5) запоры.

**24. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: а) дозированная ходьба; б) бег с максимальной скоростью; в) прогулки на лыжах; г) езда на велосипеде; д) силовые упражнения с задержкой дыхания; е) плавание. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте:**

- 1) а, б, д;
- 2) б, д, е;
- 3) а, в, г, е;
- 4) а, б, в, г, д, е.

**25. Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:**

- 1) щадящие;
- 2) вводный, основной;
- 3) вводный, заключительный;
- 4) подготовительный;
- 5) вводный, основной, заключительный.

**26. Лечебная гимнастика противопоказана:**

- 1) при плохом настроении;
- 2) при кровотечении;
- 3) при нарушении сна;
- 4) при запорах;
- 5) при бронхиальной астме.

**27. При занятиях ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей оптимальным является исходное положение:**

- 1) лежа на левом боку;
- 2) стоя;
- 3) сидя;
- 4) лежа на спине;
- 5) лежа, с приподнятой головой.

**28. Что используется инструктором ЛФК при составлении пульсовой кривой физической нагрузки:**

- 1) уровень АД;
- 2) ЧСС;
- 3) частота дыхания;
- 4) вес, рост;
- 5) температура тела.

**29. Медленный темп упражнений при занятиях лечебной физкультурой рекомендуется:**

- 1) при гипертонической болезни;

- 2) при гипотонической болезни;
- 3) при атаническом колите;
- 4) при колькулезном холицистите;
- 5) при дискенезии желчевыводящих путей по гипо-моторному типу.

**30. Оптимальным исходным положением при занятиях лечебной гимнастикой при холецистите является:**

- 1) сидя;
- 2) стоя;
- 3) лежа на животе;
- 4) коленно-локтевое;
- 5) любое.

**31. Упражнения, тренирующие мышечную силу:**

- 1) пассивные;
- 2) дыхательные;
- 3) облегчающие;
- 4) на мелкие мышечные группы с сопротивлением и с отягощением;
- 5) релаксирующие.

**32. Медицинский массаж относится:**

- 1) к физиотерапевтическому лечению;
- 2) к мануальной терапии;
- 3) к средствам лечебной физкультуры;
- 4) к формам лечебной физкультуры;
- 5) к терренкуру.

Таблица 1 – Ответы на тест.

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
№ ответа																
<b>№ вопроса</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>
№ ответа																

Правильные ответы на тест приведены в приложении В.

Приложение В

Таблица № 2 – Ответы на тесты 3 курс

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
№ ответа	2	3	2	1	3	3	3	4	1	2	3	2	2	3	2	5
<b>№ вопроса</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>
№ ответа	1	1	3	5	2	3	3	2	5	2	1	2	1	4	4	3

Таблица №3 – Оценка теста

Оценка в баллах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	29-32	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10	5-7	1-4

### **Перечень тестов для оценки теоретико-методического уровня подготовки студентов IV курса**

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

**1. В состав ОДС (опорно-двигательная система) не входит ткань:**

- 1) мышечная;
- 2) костная;
- 3) эпителиальная.

**2. Гибкость костям придают вещества:**

- 1) вода;
- 2) минеральные соли;
- 3) органические вещества.

**3. Правильное чередование отделов позвоночника:**

- 1) грудной, шейный, крестцовый, поясничный, копчиковый;
- 2) шейный, грудной, поясничный, крестцовый, копчиковый;
- 3) шейный, грудной, крестцовый, поясничный, копчиковый.

**4. Подвижной костью черепа является:**

- 1) нижнечелюстная;
- 2) верхнечелюстная;
- 3) скуловая.

**5. Из перечисленных ниже костей к плоским относятся:**

- 1) лобная;
- 2) бедренная;
- 3) ключица.

**6. При плоскостопии нарушается:**

- 1) связочный аппарат стопы;
- 2) мышечный аппарат стопы;
- 3) форма костей стопы.

**7. Чтобы предупредить плоскостопие, надо носить обувь:**

- 1) на высоких каблуках;
- 2) на низких каблуках;
- 3) совсем без каблуков;
- 4) замшевую.

**8. Благодаря физическим упражнениям:**

- 1) объем мышц не изменяется;
- 2) повышается физическая сила, выносливость;
- 3) усиливается рост организма;
- 4) мышцы хуже снабжаются кровью.

**9. Оказывая доврачебную помощь, нужно положить человека на твердую поверхность лицом вниз при переломе:**

- 1) позвоночника;
- 2) черепа;
- 3) бедра;
- 4) ребра.

**10. Актуальные двигательные способности это:**

- 1) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
- 2) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо двигательной деятельности;
- 3) способности быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- 4) двигательные способности, проявляющиеся реально, в начале и в процессе выполнения двигательной деятельности.

**11. Осанкой называется:**

- 1) силуэт человека;
- 2) привычная поза человека в вертикальном положении;
- 3) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- 4) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**12. К основным типам телосложения относятся:**

- 1) недостаточный, достаточный, большой;
- 2) легкий, средний, тяжелый;
- 3) астенический, нормастенический, гиперстенический;
- 4) астенический, суперстенический, мегастенический.

**13. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:**

- 1) распоряжением директора школы;

- 2) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) – СанПИН;
- 3) инструкцией учителя физической культуры (тренера);
- 4) учебной программой.

**14. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

- 1) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- 2) для уменьшения деформации свода стопы пользуйтесь супинаторами, постоянно выполняйте корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- 3) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- 4) все перечисленные.

**15. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все студенты распределяются на следующие медицинские группы:**

- 1) основную, подготовительную, специальную;
- 2) слабую, среднюю, сильную;
- 3) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

**16. Существенным фактором риска патологических состояний беременной и плода считают:**

- 1) гипокинезию;
- 2) выполнение физических упражнений;
- 3) занятия в бассейне;
- 4) прогулки.

**17. Общие задачи ЛФК при беременности:**

- 1) улучшение общего обмена веществ;
- 2) укрепление мышц брюшного пресса, спины, тазового дна, нижних конечностей;
- 3) сохранение подвижности тазобедренных и других суставов;
- 4) все перечисленное верно.

**18. При занятиях с беременными можно использовать физические упражнения:**

- 1) гимнастические;
- 2) спортивно-прикладные упражнения;
- 3) игры, аутогенную тренировку и массаж;
- 4) все перечисленное верно.

**19. Элементы закаливания с привлечением природных факторов:**

- 1) свет;
- 2) воздух;
- 3) вода;
- 4) все перечисленное верно.

**20. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных упражнений используются:**

- 1) дыхательные упражнения;
- 2) корригирующие упражнения;
- 3) динамические упражнения;
- 4) упражнения с сопротивлением.

**21. Относительные показатели развития двигательных способностей – это:**

- 1) показатели, характеризующие уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга;
- 2) показатели, позволяющие судить о проявлении двигательных способностей с учетом их влияния друг на друга;
- 3) показатели, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

**22. Основу двигательных способностей человека составляют:**

- 1) психодинамические задатки;
- 2) физические качества;
- 3) двигательные умения;
- 4) двигательные навыки.

**23. Оптимальная моторная плотность при занятиях лечебной физкультурой:**

- 1) 10%;
- 2) 20%;
- 3) 95%;
- 4) 50%;
- 5) 100%.

**24. Действие маховых упражнений способствует:**

- 1) устранению болевого синдрома;
- 2) улучшению настроения;
- 3) улучшению откашливания мокроты;
- 4) расслаблению мышц и увеличению объема движений;
- 5) повышению АД.

**25. Особенности применения ЛФК при остаточных явлениях после травмы позвоночника:**

- 1) применение механотерапии;
- 2) применение трудотерапии;
- 3) применение массажа;
- 4) применение идеомоторных упражнений;
- 5) применение физиотерапевтического лечения.

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

- 1) беременность 6-12 недель;
- 2) привычные выкидыши в анамнезе;
- 3) беременность 36-38 недель;
- 4) беременность 12-16 недель;
- 5) беременность 20 недель.

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

- 1) ходьба с динамическими дыхательными упражнениями;
- 2) простые физические упражнения для конечностей из исходного положения лежа на животе;
- 3) приседания и подскоки в пределах состояния беременной;
- 4) кувырки;
- 5) подтягивания.

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

- 1) восстановление детородной функции;
- 2) нормализация гормональной функции;
- 3) ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса в малом тазу;
- 4) улучшение фигуры;
- 5) нормализация веса.

**29. Какие особенности в методике ЛФК при повреждении локтевого сустава?**

- 1) необходимость ранних движений в локтевом суставе;
- 2) необходимость силовых упражнений;
- 3) необходимость упражнений на вытяжение;
- 4) необходимость использования упражнений с предметами;
- 5) необходимость использования дыхательных упражнений.

**30. Какие особенности методики ЛФК при травмах локтевого сустава?**

- 1) упражнения должны быть только активные;
- 2) упражнения должны быть только пассивные;
- 3) упражнения должны сочетаться с тепловыми процедурами;
- 4) упражнения идеомоторные;

5) упражнения на расслабление.

**31. Какие исходные положения способствуют разгрузке позвоночника?**

- 1) лежа на боку;
- 2) упор стоя на коленях;
- 3) стойка, ноги врозь, руки на поясе;
- 4) сидя на стуле;
- 5) стоя на коленях.

**32. Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?**

- 1) корригирующие упражнения;
- 2) упражнения в воде;
- 3) упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника;
- 4) упражнения на растягивание;
- 5) упражнения на расслабление

Таблица 1 – Ответы на тест.

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
№ ответа																
<b>№ вопроса</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>
№ ответа																

Правильные ответы на тест приведены в приложении Г.

Приложение Г

Таблица № 4 – Ответы на тесты 4 курс

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
№ ответа	3	3	2	1	1	3	2	2	1	1	2	3	2	4	1	1
<b>№ вопроса</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>
№ ответа	4	4	4	4	2	2	4	3	2	2	1	3	1	1	2	3

Таблица №3 – Оценка теста

Оценка в баллах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	29-32	26-28	23-25	20-22	17-19	14-16	11-13	8-10	5-7	1-4

таблица 1

**Тест Купера**  
**специальное медицинское отделения (юноши)**

Тест	Уровни, баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
Бег/ходьба 6 минут, м	1450 и более	1400	1350	1300	1250	1200	1150	1100	1050	1000 и менее

таблица 2

**Тест Купера**  
**специальное медицинское отделения (девушки)**

Тест	Уровни, баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
Бег/ходьба 6 минут, м	1200 и боле е	115 0	1100	105 0	100 0	950	900	850	800	750 и мене е

Оценивается расстояние, которое пройдет (пробежит) студент за 6 мин.