**Лечебная физкультура и спортивная медицина**

1. Наиболее оптимальная температура в спортивном зале школы:
2. 15-17 град
3. 18-23 град
4. 24-26 град
5. 26-27 град

2. В методике определения биологического возраста у девочек не учитывают:

1. степень развития волос на лобке
2. развитие молочных желез
3. развитие волос в подмышечных впадинах
4. динамометрия кистей рук
5. В методике определения биологического возраста у мальчиков не учитывают:
6. степень развития волос на лобке
7. перелом голоса
8. развитие волос в подмышечных впадинах
9. окружность грудной клетки
10. В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов по форме № 061у не должно входить:
11. оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
12. рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий
13. рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок
14. оценки степени тренированности
15. При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки в стадии ремиссии не применяют:
16. общеразвивающие и дыхательные упражнения
17. специальные упражнения с дозированной нагрузкой для мышц брюшного пресса
18. прыжки
19. Взаимодействие работающих скелетных мышц и внутренних органов осуществляют:
20. кожно-мышечные рефлексы
21. мышечно-суставные рефлексы
22. вегетативные рефлексы
23. моторно-висцеральные рефлексы
24. Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:
25. тренером (или учителем ФК) с использованием медицинского оборудования
26. врачом независимо от тренера
27. совместно тренером и врачом
28. Время восстановления частоты сердечных сокращений и артериального давления до исходного после пробы Мартине составляют:
29. до 2 мин
30. до 3 мин
31. до 4 мин
32. до 5 мин
33. Гипертонический тип реакции характеризуется следующим:
34. пульс и систолическое артериальное давление увеличиваются параллельно
35. преобладание реакции АД над пульсовой реакцией
36. появление бесконечного тона
37. Двигательные режимы больных инфарктом миокарда на больничном этапе реабилитации включает:
38. тренирующий режим
39. щадящий режим
40. Дети допускаются к занятиям боксом, велоспортом, дзюдо, тяжелой атлетикой:
41. с 7 лет
42. с 10 лет
43. с 12 лет
44. Дети допускаются к занятиям борьбой:
45. с 7 лет
46. с 10 лет
47. с 12 лет
48. Дети допускаются к занятиям волейболом, легкой атлетикой, регби:
49. с 9 лет
50. с 10 лет
51. с 12 лет
52. Дети допускаются к занятиям стендовой стрельбой:
53. с 7лет
54. с 11 лет
55. с 13 лет
56. Дети допускаются к занятиям футболом, баскетболом, спортивным ориентированием:
57. с 8 лет
58. с 9 лет
59. с 10 лет
60. Дети допускаются к занятиям художественной гимнастикой, фигурным катанием:
61. с 6 лет
62. с 10 лет
63. с 12 лет
64. Дистонический тип реакции характеризуется следующим:
65. пульс и систолическое артериальное давление увеличиваются параллельно
66. преобладание реакции АД над пульсовой реакцией
67. появление бесконечного тона
68. Для занятий детям со сколиозом I степени противопоказано:
69. тяжелая атлетика
70. академическая гребля
71. плавание
72. Для исследования сердечно-сосудистой системы в практике спортивной медицины используются:
73. пробы с физической нагрузкой
74. пробы с изменением положения тела в пространстве
75. пробы с задержкой дыхания
76. все перечисленное
77. Для оформления допуска к участию в соревнованиях достаточно поставить в заявочном листе:
78. подпись и личную печать врача
79. подпись врача и печать ЛПУ
80. слово "допуск", подпись врача, личную печать врача, дату и печать МО
81. Для снижения мышечного тонуса при спастических параличах используются следующие приемы массажа:
82. поверхностное и глубокое поглаживание
83. разминание
84. Задачи ЛФК у больных варикозным расширением вен и последствиями тромбофлебита глубоких вен не предусматривают:
85. улучшение венозного оттока из пораженных конечностей
86. улучшение трофики тканей пораженных конечностей
87. повышение тонуса мышц позвоночника и прямых мышц живота
88. Индекс Кетле учитывает:
89. рост
90. обхват бедра
91. вес
92. объем груди
93. Инструктор ЛФК с высшим образованием не должен:
94. контролировать посещение больными занятий ЛФК
95. участвовать в санитарно-просветительной работе с больными по вопросам физкультуры
96. контролировать работу инструкторов ЛФК со средним образованием
97. проводить врачебный осмотр больного и первичные назначения ЛФК
98. К двигательным режимам в детском санатории относятся:
99. палатный
100. щадящий и щадящее-тренировочный
101. К внешним причинам спортивных травм относится:
102. неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований
103. неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена
104. неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований
105. все вышеперечисленное
106. К внутренним причинам спортивных травм не относится:
107. состояние утомления
108. изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях или болезнью
109. выступление в жаркую или морозную погоду
110. недостаточная физическая подготовленность спортсмена к выполнению данного вида упражнений
111. К задачам ЛФК при вестибулярных нарушениях следует отнести:
112. улучшение крово и лимфообращения в сосудах головного мозга
113. улучшение функции пищеварения
114. изменение количества сахара в крови
115. укрепление мышц живота
116. К запрещенным классам веществ (допингам) относятся:
117. стимуляторы и наркотики
118. анаболические вещества
119. диуретики, пептидные и гликопротеиновые гормоны
120. все вышеперечисленные вещества
121. К основным направлениям работы врачебно-физкультурных диспансеров не относится:
122. организационно-методическое руководство лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам ВК и ЛФК
123. диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
124. организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний
125. проведение антидопингового тестирования у спортсменов
126. К основным признакам физического развития относятся все перечисленные, кроме:
127. длины тела
128. массы тела
129. обхвата грудной клетки
130. состава крови
131. К специальным упражнениям, применяемым в 1 фазе беременности, относятся:
132. дыхательные упражнения
133. укрепление мышц промежности
134. увеличение подвижности позвоночника, крестцово-подвздошных сочленений
135. все вышеперечисленное
136. К специальным физическим упражнениям для больных облитерирующими заболеваниями периферических артерий не относятся:
137. динамические упражнения
138. упражнения на расслабления
139. упражнения в изометрическом напряжении мышц
140. упражнения с отягощением и на координацию движений
141. Какие категории лиц относятся к паралимпийскому спорту:
142. лица с поражением ОДА
143. лица с поражением зрения
144. лица с поражением слуха
145. все вышеперечисленное
146. Какие моменты следует исключить в занятиях специальной лечебной гимнастикой при недержании мочи у женщин:
147. дозированные статические напряжения мышц
148. наклоны вперед
149. исходное положение коленно-локтевое
150. изометрические упражнения
151. Какие упражнения противопоказаны в период вытяжения при травмах шейного отдела позвоночника:
152. активные упражнения в дистальных и проксимальных отделах конечностей
153. поочередное поднимание прямой ноги
154. поочередные скользящие движения ног
155. дыхательные упражнения
156. Какие учетные формы ведет врач по ЛФК:
157. ф. 042/у, ф. 039/у
158. ф. 044/у, ф. 039/у
159. ф. 061/у, ф. 039/у
160. Какие учетные формы ведет врач по спортивной медицине:
161. ф. 061/у, ф. 062/у, ф. 039/у
162. ф. 112/у, ф. 039/у
163. ф. 025/у, ф. 112/у
164. Какие формы физического воспитания запрещаются для учащихся специальной медицинской группы:
165. ЛФК
166. занятия в спортивных секциях
167. занятия в группах общей физической подготовки
168. Каким основным приказом МЗ РФ регламентируется работа отделения ЛФК:
169. № 613
170. № 1705
171. № 337
172. Каким основным приказом МЗ РФ руководствуется в работе врачебно-физкультурная служба:
173. № 1144н
174. № 186/272
175. № 337
176. Каким приказом регламентирован порядок организации медицинской

реабилитации взрослых:

1. № 337
2. № 788н
3. № 1188
4. Какой тип реакции на физическую нагрузку чаще всего встречается у спортсменов:
5. астенический
6. гипертонический
7. нормотонический
8. дистонический
9. Клиника печеночно-болевого синдрома спортсмена проявляется:
10. болями в правом подреберье в момент интенсивных нагрузок
11. жалобами на голодные боли, повышенным аппетитом
12. увеличением печени и кислотности желудочного сока
13. Клинические формы хронического физического перенапряжения спортсменов:
14. перенапряжение центральной нервной системы
15. перенапряжение сердечно-сосудистой системы
16. перенапряжение печени (печеночно-болевой синдром)
17. все вышеперечисленное
18. Контингент спортсменов и физкультурников, не подлежащих диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере:
19. спортсмены сборных команд по видам спорта РФ, республик и городов
20. учащиеся школ, ВУЗов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием
21. юные спортсмены, учащиеся спортшкол и спортсекций
22. лица, сдающие нормы ГТО, занимающиеся массовой физкультурой
23. Лечебная гимнастика показана больным сахарным диабетом:
24. с тяжелой формой диабета
25. легкой степени клинического течения
26. в предкоматозном состоянии
27. Лечебная гимнастика после аппендэктомии назначается:
28. на 5-6 день
29. на 3-4 день
30. в первые сутки
31. Марафонцы проходят ЭКГ:
32. 1 раз в год
33. 1 раз в квартал
34. перед каждым стартом
35. Медицинский контроль за физическим развитием детей дошкольного возраста имеет все перечисленные задачи, кроме:
36. укрепление здоровья детей
37. гармоничность физического развития
38. повышение резистентности организма детей к факторам внешней среды
39. подготовка юных спортсменов
40. Методика ЛФК после грыжесечения с 1-2 дня включает:
41. упражнения для ног и туловища
42. упражнения с напряжением мышц живота
43. упражнения с предметами
44. дыхательные упражнения и упражнения для мелких и средних мышечных групп конечностей
45. Механизм действия физических упражнений на организм:
46. тонизирующий
47. корригирующий
48. нервно-рефлекторный
49. Моторная плотность урока физкультуры в школе считается достаточной, если она составляет:
50. 30%
51. 40%
52. 60-70%
53. 100%
54. Не используются перечисленные формы ЛФК при лечении травмы в период иммобилизации:
55. лечебной гимнастики
56. занятий физическими упражнениями по заданию
57. обучение двигательным навыкам бытового характера
58. лечебной гимнастике в воде
59. Нормотонический тип реакции на нагрузку характеризуется следующим:
60. пульс и систолическое артериальное давление увеличиваются параллельно
61. преобладание реакции АД над пульсовой реакцией
62. появление бесконечного тона
63. Оказание первой медицинской помощи при наличии раны грудной клетки с выходом воздуха из плевральной полости:
64. возвышенное полусидячее положение, дать обезболивающее, наложить окклюзионную повязку на рану
65. уложить пострадавшего на спину, наложить асептическую повязку на рану
66. Основные задачи в лечебной гимнастике при недержании мочи у детей:
67. общеукрепляющие воздействия на организм ребенка
68. укрепление дыхательной мускулатуры
69. Основными задачами спортивной медицины являются:
70. проведение углубленных медицинских обследований и лечебно-профилактических мероприятий
71. организация диспансерного наблюдения и проведение врачебно-педагогических наблюдений на занятиях
72. обслуживание соревнований
73. все вышеперечисленные пункты
74. Пассивные упражнения назначают преимущественно для:
75. улучшения лимфообразования
76. улучшения кровообращения
77. лечения тугоподвижности в суставах, а также при парезах и параличах конечностей
78. улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы
79. Пассивными называют упражнения, выполняемые:
80. с незначительным активным движением и волевым усилием со стороны больного
81. с помощью инструктора и без усилий больного
82. с посторонней помощью при выраженном волевом усилии больного
83. самим больным с помощью здоровой руки или ноги
84. Пищевой компонент питания спортсменов, дающий наибольшее количество энергии в калориях, содержит:
85. белки
86. минеральные вещества
87. углеводы
88. жиры
89. Повреждение в области приводящих мышц бедра, является наиболее частой травмой при игре в:
90. настольный теннис
91. футбол, хоккей
92. бадминтон
93. Показания к раннему назначению ЛФК при переломах костей таза служат:
94. переломы без нарушения тазового кольца
95. оскольчатый перелом костей таза
96. перелом лонного и крестцово-подвздошного сочленения со смещением костей
97. Показаниями для занятий беременных женщин физическими упражнениями являются:
98. остролихорадящие заболевания
99. предэклампсия
100. нормально протекающая беременность
101. Показаниями к ЛФК при гинекологических заболеваниях являются:
102. маточное кровотечение
103. острые воспалительные процессы женских половых органов
104. хронические аднекситы
105. Показателями адекватной реакции организма спортсмена на физическую нагрузку являются:
106. уменьшение жизненной емкости легких
107. снижение систолического артериального давления
108. восстановление пульса и артериального давления за 5 минут после нагрузки
109. После перенесенного заболевания температура воды при закаливании:
110. снизить температуру на 2-3 градуса
111. повысить температуру на 2-3 градуса
112. начать с начальной температуры
113. После упражнений в сопротивлении необходимо применить:
114. висы и упоры
115. тренажеры
116. упражнения на расслабление мышечных групп
117. метания
118. При гастритах с пониженной секрецией в лечебной гимнастике не используются:
119. упражнения общеразвивающие
120. специальные упражнения для брюшного пресса
121. упражнения, значительно повышающие внутрибрюшное давление
122. При интенсивной физической нагрузке креатин в крови:
123. увеличивается
124. уменьшается
125. остается без изменений
126. утилизация превышает образование
127. При интенсивной физической нагрузке креатин в моче:
128. остается без изменений
129. снижается
130. увеличивается или снижается
131. увеличивается
132. При опущении желудка и энтероколите не показаны:
133. упражнения стоя с сотрясением тела
134. гимнастические упражнения для конечностей и корпуса лежа с приподнятым тазом
135. ходьба при ношении фиксирующего пояса
136. прыжки, подскоки
137. При профилактике спортивного травматизма не следует:
138. своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья спортсменов
139. проводить санитарно-просветительскую работу со спортсменами
140. совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов
141. принимать препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы
142. При распределении учащихся на медицинские группы учитывается:
143. состояние здоровья
144. уровень физического развития
145. состояние здоровья и уровень физического развития
146. При физической нагрузке содержание гликогена в печени:
147. увеличивается
148. усиливается его образование
149. остается без изменений
150. уменьшается
151. Прием питательных смесей до начала длительных напряженных физических нагрузок рекомендуется за период:
152. 4-5 часов
153. 3-4 часа
154. 1,5-2 часа
155. 30-60 минут
156. Проба Штанге:
157. максимальное задержание дыхания на вдохе
158. на выдохе
159. после 20 приседаний
160. Противопоказанием к применению интенсивных упражнений при мочекаменной болезни служит:
161. выраженная почечная недостаточность
162. наличие камней, превышающих размеры мочеточника
163. хронический нефрит с ишемической болезнью сердца
164. пиелоцистит вне стадии обострения
165. Противопоказания для назначения больным с миопией ЛФК:
166. косоглазие
167. сколиоз
168. отслойка сетчатки
169. умеренное нарушение функции внешнего дыхания
170. Противопоказаниями для контрастного закаливания не являются:
171. острый синусит
172. острый тонзиллит
173. обострение хронического тонзиллита
174. хронический тонзиллит, ринит вне стадии обострения
175. Противопоказаниями к назначению закаливания организма являются все перечисленные, кроме:
176. острых респираторных заболеваний
177. острых инфекционных заболеваний
178. обострения хронических заболеваний
179. вегето - сосудистой дистонии
180. Противопоказаниями к назначению лечебной гимнастики не являются:
181. острые нарушения коронарного и мозгового кровообращения
182. повышения артериального давления свыше 210/120 мм рт ст
183. дыхательная аритмия
184. Противопоказаниями к назначению ЛФК при неврозах и психопатиях у детей являются:
185. возраст ребенка
186. слабоумие
187. острые психические расстройства
188. Противопоказаниями к назначению ЛФК у больных после операции на органах брюшной полости являются:
189. ранний послеоперационный период
190. застойная пневмония с субфебрильной температурой тела
191. боли при движениях в послеоперационной зоне
192. тяжелое состояние больного, обусловленное послеоперационными осложнениями, в т.ч. перитонитом
193. Противопоказаниями к назначению физических упражнений в воде являются:
194. острые заболевания кожи
195. деформация позвоночника
196. артриты и артрозы
197. Противопоказаниями к проведению физических тренировок у больных ишемической болезни сердца являются:
198. частые приступы стенокардии
199. редкие приступы стенокардии
200. возраст, старше 60 лет
201. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают:
202. врачебный контроль за проведением процедур
203. консультации больных по вопросам ЛФК
204. консультации лечащих врачей и среднего медперсонала по вопросам ЛФК
205. все вышеперечисленное
206. Профессиональные обязанности врача по спортивной медицине включают:
207. врачебные обследования занимающихся физкультурой и спортом
208. диспансерное обслуживание прикрепленных контингентов
209. организационно-методическую работу в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях
210. все вышеперечисленное
211. Систематическая мышечная тренировка не повышает:
212. сопротивляемость организма к экстремальным воздействиям внешней и внутренней среды
213. содержание гликогена в печени
214. работоспособность организма
215. уровень ферментов и витаминов в крови
216. Сколиоз - это:
217. искривление позвоночника в сагиттальной плоскости
218. искривление позвоночника во фронтальной плоскости с наличием торсии позвонков
219. искривление позвоночника в грудном отделе без наличия торсии
220. Скоростно-силовые виды спорта формируют преимущественно следующие физические качества:
221. выносливость
222. силу
223. координацию движений
224. скорость
225. Специальные упражнения при неврозах направлены на:
226. улучшение мозговой гемодинамики
227. повышение мышечного тонуса
228. укрепление мышц разгибателей туловища
229. У больных хроническим гломерулонефритом применяют следующие формы ЛФК:
230. ходьба
231. лечебная гимнастика
232. тяжелая атлетика
233. Углубленный медицинский осмотр включает в себя:
234. осмотр у врачей специалистов
235. сдача анализов крови и мочи
236. ЭКГ-исследование, ЭХО-КГ
237. все вышеперечисленные пункты
238. Упражнения на механоаппаратах локального действия назначаются больным:
239. заболеваниями нервной системы
240. заболеваниями внутренних органов
241. ожирением
242. заболеваниями суставов с ограничением подвижности и при травме опорно-двигательного аппарата в постиммобилизационном периоде
243. Учащиеся какой медицинской физкультурной группы могут быть допущены к сдаче норматива ВФСК ГТО:
244. основной
245. подготовительной
246. специальной
247. Учащиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, занимаются:
248. вместе с учащимися, отнесенными к основной группе
249. вместе с учащимися, отнесенными к специальной группе
250. отдельно от основной и специальной групп
251. Флюорографию спортсмены обязаны проходить:
252. с 13 лет
253. с 14 лет
254. с 15 лет
255. Циклические виды спорта развивают преимущественно следующие физические качества:
256. силу
257. скорость
258. координацию движений
259. выносливость
260. Что является противопоказанием к назначению разных форм ЛФК при гипертонической болезни:
261. гипертонический криз
262. единичные экстрасистолы
263. АД 140/90 мм. рт. ст.
264. АД 105/75 мм. рт. ст.