

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.14 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж  
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности

49.02.01 Физическая культура  
код наименование

наименование цикла: Общепрофессиональный цикл  
(согласно учебному плану)

Москва, 2026 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчики: Борнякова Юлия Михайловна – преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2026г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./  
«Согласовано»

Методист  / Александрова Е.А./

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.14 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОП.04 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09.

### 1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1	Цели, задачи врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09	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. Методики ЛФК при различных травмах и заболеваниях			
7	Частные методики			

	массажа в процессе спортивной деятельности, реабилитации.			
--	---	--	--	--

### 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

### Вопросы рубежного контроля по дисциплине

#### *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*

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

#### Тестовое задание

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

**I-аттестация**  
**Вариант № \_\_\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

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

**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) Середине 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 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

#### **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) Разнообразии 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) Разнообразии 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?

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Тестовое задание**

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

**II -аттестация**

**Вариант № \_\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

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

**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) Электrokардиография 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 адаптационных 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) Разнообразии 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 адаптационных 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) Разнообразии упражнений

г) Регулярные перерывы в тренировках

**15. Какие меры могут помочь в профилактике травм в тренировочном процессе?**

а) Игнорирование боли при выполнении упражнений

б) Разнообразии 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) Разнообразии 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	
6-10	не аттестован
0-5	

**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

<b>19</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>20</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>г</b>	<b>в</b>

### Вопросы к экзамену по дисциплине

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?

### Тестовое задание

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

### ЭКЗАМЕН

Вариант № \_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

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

### Вариант №1

**1. Первая лечебная гимнастика родилась в:**

- а) Греции
- б) Рима
- 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

**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 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

**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) Разнообразии 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) Разнообразии 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

**7. 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) Разнообразие 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) Разнообразии упражнений
- г) Регулярные перерывы в тренировках

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

- а) Игнорирование боли при выполнении упражнений
- б) Разнообразии 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) Разнообразии 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 зачета:

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

**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

Темы для написания рефератов:

1. Учение о физическом развитии.
2. Исследование и оценка физического развития.
3. Внешние и внутренние причины болезней.
4. Оценка функционального состояния сердечно – сосудистой системы.
5. Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания спортсменов.
6. Оценка функционального состояния нервной и мышечной систем организма.
7. Оценка общей и специальной работоспособности при врачебно-педагогических наблюдениях.
8. Характеристика врачебного контроля у лиц разного возраста и пола, занимающихся физической культурой и спортом.
9. Острые заболевания и характеристика средств и методов восстановления.
10. Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности организма спортсменов.
11. Особенности методики занятий со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
12. Особенности врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста и

инвалидами.

13. Характеристика комплексного восстановления при перетренированности.
14. Особенности методики ЛФК и массажа при эмфиземе легких.
15. Режимы двигательной активности в ЛФК.
16. Особенности методики ЛФК при язвенной болезни желудка.
17. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений.
18. Особенности методики ЛФК и массажа при гастритах с пониженной секрецией.
19. Учет эффективности ЛФК.
20. Особенности методики ЛФК и массажа при гастритах с повышенной секрецией.
21. Лечебная гимнастика – основная форма занятий.
22. Особенности методики ЛФК и массажа при хроническом холецистите.
23. Понятие о лечебной физкультуре и её значение.
24. Особенности методики ЛФК и массажа при неврите лицевого нерва.
25. Дозированная ходьба в двигательном режиме и её действие и значение.
26. Особенности методики ЛФК и массажа при неврите седалищного нерва.
27. Причины травм при занятиях спортом.
28. Особенности методики ЛФК и массажа при пояснично-крестцовом радикулите.
29. Организация занятий в специальных медицинских группах и особенность методики.
30. Особенности методики ЛФК и массажа при инсультах.
31. Задачи физического воспитания учащихся в специальных медицинских группах.
32. Особенность методики ЛФК при неврозах.
33. Режимы двигательной активности, их характеристика.
34. Методика ЛФК при сахарном диабете.

## **Контрольно-оценочные Тестирование для итогового контроля «ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, МАССАЖ, ЛФК»**

### 1. Термин «врачебный контроль» включает:

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

### 2. Цели и задачи врачебного контроля не включают:

- а. содействие эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
- б. организацию и проведение лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
- в. выявление ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом
- г. специализированное лечение высококвалифицированных спортсменов**

### 3. Какие медицинские группы выделяют для занятий физическим воспитанием:

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

4. Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

- а. рост (см) - вес (кг)
- б. масса тела (г) / рост (см)
- в. масса тела (кг) / рост (м)<sup>2</sup>

5. К функциональным пробам, характеризующим функцию внешнего дыхания, не относятся:

- а. проба Штанге
- б. проба Генча
- в. проба Летунова

6. К внешним признакам утомления при физической работе не относится:

- а. нарушение техники выполнения движений
- б. пульс
- в. одышка
- г. потоотделение

7. Формирование правильной осанки у школьников, занимающихся в спец.медгруппах, обеспечивает:

- а. нормальную работу внутренних органов
- б. экономию в затратах энергии при физических нагрузках
- в. повышение работоспособности
- г. оптимальное функционирование опорно-двигательного аппарата
- д. все перечисленное

8. Основными антропометрическими показателями физического развития являются:

- а. рост стоя
- б. вес тела
- в. окружность грудной клетки
- г. все перечисленное

9. Проба Генчи представляет собой:

- а. задержку дыхания на вдохе
- б. задержку дыхания на выдохе
- в. пятикратное измерение ЖЕЛ через 15-секундные интервалы
- г. задержку дыхания на вдохе после 20 приседаний за 30 сек

10. Проба Руфье представляет собой:

- а. 20 приседаний за 30 сек
- б. 30 приседаний за 45 сек
- в. бег на месте в максимальном темпе в течение 15 сек

11. Лечебная физкультура – это:

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

12. Основными показаниями к назначению физических упражнений в воде являются:

- а. ожирение
- б. заболевания опорно-двигательного аппарата
- в. заболевания внутренних органов при удовлетворительном функциональном

состоянии

г. заболевания нервной системы

**д. все перечисленное**

13. К специальным упражнениям в лечебной гимнастике при нарушении осанки относятся:

а. упражнения на координацию движений

б. дыхательные упражнения

**в. упражнения на укрепление мышц живота, спины и поясницы**

г. упражнения на расслабление

14. К специальным упражнениям при плоскостопии у детей относятся:

а. упражнения, укрепляющие мышцы бедра

б. упражнения, укрепляющие мышцы, поддерживающие позвоночник в правильном вертикальном положении

**в. упражнения для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы**

г. упражнения укрепление мышц тазового дна

15. К специальным упражнениям при миопии у детей относится:

а. упражнения для круговой мышцы глаза

**б. упражнения в переводе взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот**

в. самомассаж теменных костей

г. напряжение мышц плечевого пояса

16. К симметричным корригирующим упражнениям относят:

**а. упражнения, локально воздействующие на деформацию**

б. упражнения, направленные на вращение позвонков в противоположную торсии сторону

в. упражнения, при выполнении которых движения симметричны относительно позвоночника

г. упражнения в равновесии

17. Противопоказаниями к назначению массажа не являются:

а. гнойничковые, воспалительные поражения кожи

б. наличие или угроза кровотечения

в. тромбоз сосудов

г. обширные нарушения целостности кожных покровов

**д. хронические воспалительные заболевания**

18. Различают следующие приемы классического массажа:

а. поглаживание

б. растирание

в. разминание

г. вибрация

**д. все перечисленные**

19. Выделяют все перечисленные разновидности приемов поглаживания, кроме:

а. гребнеобразного

б. поверхностного

в. крестообразного

г. граблеобразного

**д. штрихования**

20. Выделяют все перечисленные разновидности приемов растирания, кроме:

- а. щипцеобразного
- б. штрихования
- в. граблеобразного
- г. пиления
- д. накатывания**

21. Добиться расслабления помогают следующие массажные приемы:

- а. потряхивание
- б. растирание
- в. разминание**
- г. ударные приемы

22. Рациональный подбор обуви для профилактики плоскостопия у детей предусматривает:

- а. широкий носок обуви
- б. жесткий задник
- в. небольшой каблук**
- г. все перечисленное

23. Основные направления профилактики плоскостопия:

- а. укрепление мышц, поддерживающих свод стопы
- б. выработка правильной походки
- в. подбор рациональной обуви
- г. контроль массы тела
- д. использование ортопедических стелек
- б. все перечисленное**

24. Для формирования навыка правильной осанки используется:

- а. упражнения в равновесии
- б. постановка правильной осанки у стены
- в. выполнение упражнений перед зеркалом
- г. все перечисленное**

25. При выполнении массажного приема растирания рука массажиста:

- а. скользит по коже
- б. сдвигает кожу с образованием складки**
- в. выполняет захватывающие, оттягивающие, сдавливающие движения
- г. приводит массируемые ткани в колебательные движения

26. При выполнении массажного приема поглаживания рука массажиста:

- а. скользит по коже**
- б. сдвигает кожу с образованием складки
- в. выполняет захватывающие, оттягивающие, сдавливающие движения
- г. приводит массируемые ткани в колебательные движения

27. Массажные приемы производятся:

- а. против тока лимфы
- б. по току лимфы
- в. в обоих направлениях**