

## Тестовые задания

1. Работа врача по лечебной физкультуре регламентируется всем, кроме
- а) инструкций Комитета по физкультуре и спорту
  - б) положения о враче лечебной физкультуры Минздравмедпрома РФ
  - в) распоряжений вышестоящих должностных лиц
  - г) режима работы данного учреждения

Правильный ответ: а

2. Норма нагрузки инструктора ЛФК при занятиях с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет

- а) 10-15 мин
- б) 15-20 мин
- в) 20-25 мин
- г) 25-30 мин

Правильный ответ: г

3. Термин "спортивная медицина" включает

- а) метод определения функционального состояния спортсменов
- б) система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом
- в) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

4. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме

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

Правильный ответ: а

5. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы

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

Правильный ответ: б

6. Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют

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

Правильный ответ: г

7. Основными направлениями работы врачебно-физкультурного диспансера является все перечисленное, исключая

- а) проведение антидопингового контроля у спортсменов
- б) организационно-методическое руководство лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам ВК и ЛФК

- в) диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
- г) организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний.

Правильный ответ: а

8. Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме

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

Правильный ответ: а

9. В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме

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

Правильный ответ: б

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

- а) рентгеноскопии органов грудной клетки
- б) исследования кислотно-щелочного состояния крови
- в) электрокардиографии
- г) клинических анализов крови и мочи

Правильный ответ: б

11. Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, кроме

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

Правильный ответ: в

12. Профессиональные обязанности врача по спорту включает все перечисленное, кроме

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

Правильный ответ: г

13. Обязанности врача по спорту включают все перечисленное, кроме

- а) диагностики физического перенапряжения у спортсменов
- б) исследования физического развития у спортсменов и занимающихся физкультурой
- в) диагностики различных заболеваний у спортсменов
- г) выявления признаков отклонений у спортсменов в состоянии здоровья

Правильный ответ: в

14. Нормы нагрузки врача по спорту за физкультурниками и спортсменами составляют

- а) при диспансерном углубленном обследовании - 30-50 мин
- б) при врачебном обследовании - 15-25 мин

в) при прочих видах обращения спортсменов - 10 мин

г) правильно а) и в)

Правильный ответ: г

15. Система организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включает

а) врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник

б) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник

в) врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты контроля поликлиник

г) правильно в) и г)

Правильный ответ: г

16. Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются

а) содействие физическому воспитанию населения

б) определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов

в) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся,

выявление ранних признаков физического перенапряжения

г) все перечисленное

Правильный ответ: г

17. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме

а) врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта

б) участия в санитарном надзоре за спортоборудованиями

в) лечения различных заболеваний у спортсменов

г) врачебно-педагогических наблюдений на тренировках

Правильный ответ: в

18. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся

а) ведущие спортсмены

б) учащиеся школ, студенты

в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ

г) правильно а) и в)

Правильный ответ: г

19. Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием, исключая

а) лица с физическими дефектами

б) подготовительная

в) основная

г) специальная

Правильный ответ: а

20. Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает

а) оценку здоровья

б) функциональное состояние и физическую работоспособность организма

в) оценку физического развития

г) все перечисленное

Правильный ответ: г

21. Задачами диспансеризации ведущих спортсменов являются все перечисленное, кроме

а) укрепления здоровья

- б) профилактики и выявления ранних признаков физического перенапряжения
- в) содействия повышению спортивного мастерства и работоспособности
- г) управления тренировочным процессом

Правильный ответ: г

22. К основным видам обследования спортсменов, подлежащих диспансеризации, относятся все перечисленное, кроме

- а) углубленных обследований в ВФД
- б) текущих наблюдений на тренировках и соревнованиях
- в) этапных обследований годового тренировочного цикла
- г) профилактических осмотров

Правильный ответ: г

23. Объем диспансерного обследования спортсменов (обязательный) включает

- а) общий и спортивный анамнез
- б) врачебный осмотр, исследование физического развития
- в) проведение функциональных проб с физической нагрузкой
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

24. Требуют обязательного разрешения врача перед соревнованием все перечисленные виды спорта, кроме

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

Правильный ответ: в

25. При гипертрофии сердца масса его у взрослого превышает

- а) 100 г
- б) 200 г
- в) 350 г
- г) 600 г

Правильный ответ: в

26. Расширение сердца приводит

- а) к брадикардии
- б) к тахикардии
- в) к увеличению сердечного выброса
- г) правильно б) и в)

Правильный ответ: г

27. Увеличение массы желудочка сердца при гипертрофии обусловлено

- а) увеличением жировых отложений
- б) увеличением количества мышечных волокон
- в) увеличением размеров каждого волокна
- г) увеличением мышечной соединительной ткани

Правильный ответ: в

28. Ударный объем левого желудочка составляет в среднем

- а) 40 мл
- б) 50 мл
- в) 70 мл
- г) 100 мл

Правильный ответ: в

29. У спортсменов при больших размерах тренированного сердца ударный объем может достигать

- а) 70 мл

- б) 100 мл
- в) 150 мл
- +г) 200 мл

Правильный ответ: г

30. Увеличение объема сердца у спортсменов обусловлено

- а) увеличением жировых отложений
- б) гипертрофией миокарда
- в) увеличением соединительной ткани
- г) правильно б) и г)

Правильный ответ: г

31. Наибольший перепад кровяного давления наблюдается

- а) в аорте
- б) в артериолах
- в) в капиллярах
- г) в венах

Правильный ответ: б

32. Гидростатическое давление в нижних конечностях при переходе человека из горизонтального положения в вертикальное

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

Правильный ответ: б

33. Основными системами организма, обеспечивающими мышечную работу спортсмена, являются все перечисленные, кроме

- а) нервной
- б) кардиореспираторной
- в) мышечной
- г) кожной чувствительности

Правильный ответ: г

34. Влияние физической тренировки на организм преимущественно проявляется

- а) через кожные рецепторы
- б) через сухожильные рецепторы
- в) через мышечные рецепторы
- г) через глазодвигательный нерв

Правильный ответ: в

35. Влияние систематических физических тренировок на центральную нервную систему проявляется

- а) повышением силы нервных процессов
- б) улучшением подвижности нервных процессов
- в) ускорением проведения нервно-мышечного возбуждения
- г) правильно все перечисленное

Правильный ответ: г

36. Влияние физических тренировок на мышечную систему проявляется всем перечисленным, кроме

- а) повышения тонуса мышц
- б) гипертрофии мышц
- в) образованием новых сухожилий
- г) совершенствования координации движений

Правильный ответ: в

37. Влияние физических тренировок на костную систему выражается всем перечисленным, кроме

- а) упрочения кости
- б) стимуляции роста костной ткани
- в) улучшения подвижности в суставах
- г) роста межпозвонковых дисков

Правильный ответ: г

38. Отрицательное влияние неадекватных физических нагрузок у спортсменов может проявиться всем перечисленным, кроме

- а) развития сколиоза
- б) грыжи диска
- в) дистрофии миокарда
- г) онкологических заболеваний

Правильный ответ: г

39. Систематическая мышечная тренировка повышает все перечисленное, кроме

- а) уровня ферментов и витаминов в организме
- б) сопротивляемости организма к экстремальным воздействиям внешней и внутренней среды
- в) содержания гликогена в печени
- г) работоспособности организма

Правильный ответ: а

40. Ориентировочный диапазон частоты сердечных сокращений в 1 мин при физической нагрузке максимальной интенсивности составляет

- а) 130-150 уд/мин
- б) 150-170 уд/мин
- в) 170-180 уд/мин
- г) 200-220 уд/мин

Правильный ответ: в

41. Взаимодействие работающих скелетных мышц и внутренних органов осуществляют

- а) кожно-мышечные рефлексy
- б) мышечно-суставные рефлексy
- в) моторно-висцеральные рефлексy
- г) вегетативные рефлексy

Правильный ответ: в

42. Выделяют все перечисленные группы видов спорта, входящие в существующую классификацию, кроме

- а) циклических
- б) смешанных
- в) ациклических
- г) сложно-технических

Правильный ответ: б

43. Циклические виды спорта развивают преимущественно следующие физические качества

- а) силу
- б) скорость
- в) выносливость
- г) координацию движения

Правильный ответ: в

44. Скоростно-силовые виды спорта формируют преимущественно следующие физические качества

- а) выносливость
- б) силу
- в) скорость

г) правильно б) и в)

Правильный ответ: г

45. Возраст первого "полуростового скачка" (максимальный прирост длины тела) охватывает

а) от 3 до 4 лет

б) от 5 до 6 лет

в) от 7 до 8 лет

г) от 9 до 10 лет

Правильный ответ: б

46. Возраст второго "ростового скачка" у девочек составляет

а) от 7 до 9 лет

б) от 9 до 12 лет

в) от 12 до 13 лет

г) от 13 до 14 лет

Правильный ответ: б

47. Возраст второго "ростового скачка" у мальчиков составляет

а) от 7 до 9 лет

б) от 9 до 11 лет

в) от 11 до 14 лет

г) от 14 до 16 лет

Правильный ответ: г

48. Возрастной период наибольшего развития скоростно-силовых способностей у детей со средним физическим развитием

а) дошкольный

б) младший школьный

в) средний школьный

г) старший школьный

Правильный ответ: б

49. Возрастной период наибольшего развития гибкости у детей со средним физическим развитием

а) дошкольный

б) младший школьный

в) средний школьный

г) старший школьный

Правильный ответ: б

50. Возрастной период наибольшего развития выносливости у детей со средним физическим развитием

а) младший школьный

б) средний школьный

в) старший школьный

г) юношеский

Правильный ответ: б

51. Возрастной период наибольшего развития качества ловкости у детей со средним физическим развитием

а) дошкольный

б) младший школьный

в) средний школьный

г) старший школьный

Правильный ответ: в

52. Контрольным тестом для определения качества выносливости у детей является

а) поднятие штанги

б) бег на 100 м

в) бег с препятствием

г) бег на 800 м

Правильный ответ: г

53. Контрольными упражнениями для определения качества гибкости у детей являются все перечисленные, за исключением

а) сидя, наклон туловища к ногам

б) "шпагат"

в) "мостик"

г) подтягивание на перекладине

Правильный ответ: г

54. Контрольным тестом для определения качества ловкости у детей является

а) "челночный" бег

б) бег на 100 м

в) прыжки в высоту

г) прыжки в длину

Правильный ответ: а

55. Контрольным тестом для определения качества быстроты у детей является

а) теппинг-тест

б) лазание по канату

в) "челночный" бег

г) прыжки в высоту

Правильный ответ: а

56. Восстановительный период сердечно-сосудистой системы после средних физических нагрузок у детей по сравнению со взрослыми

а) протекает медленнее

б) протекает скорее

в) течение волнообразное

г) не отличается

Правильный ответ: б

57. Основными функциями печени являются все перечисленные, кроме

а) углеводного обмена

б) жирового обмена

в) белкового обмена

г) симпатической регуляции

Правильный ответ: г

58. При кратковременной физической нагрузке содержание глюкозы в крови претерпевает все перечисленные изменения

а) увеличивается

б) снижается

в) не изменяется

г) образование превышает утилизацию

Правильный ответ: а

59. При длительной физической нагрузке содержание глюкозы в крови

а) снижается

б) увеличивается

в) остается без изменений

г) восстановление глюкозы превышает утилизацию

Правильный ответ: а

60. При интенсивной физической нагрузке мочевины в крови

а) увеличивается

б) уменьшается

в) остается без изменений



г) утилизация мочевины превышает образование

Правильный ответ: а

61. При интенсивной физической нагрузке креатинин в крови

а) увеличивается

б) уменьшается

в) остается без изменений

г) утилизация превышает образование

Правильный ответ: а

62. При интенсивной физической нагрузке содержание мочевины в моче

а) остается без изменений

б) снижается

в) увеличивается

г) может увеличиваться или снижаться

Правильный ответ: в

63. При интенсивной физической нагрузке креатин в моче

а) остается без изменений

б) снижается

в) увеличивается

г) увеличивается или снижается

Правильный ответ: в

64. При интенсивной физической нагрузке креатинин в моче

а) остается без изменений

б) снижается

в) увеличивается

г) увеличивается или снижается

Правильный ответ: в

65. Понятие тренированности спортсмена включает

а) состояние здоровья и функциональное состояние организма

б) уровень физической подготовки

в) уровень технико-тактической подготовки

г) все перечисленное

Правильный ответ: г

66. Основными вариантами тренировки спортсмена являются все перечисленные, кроме

а) равномерной тренировки

б) переменной тренировки

в) напряженной тренировки

г) повторной тренировки

Правильный ответ: в

67. К факторам, составляющим выносливость спортсмена, относятся все перечисленные, кроме

а) личностно-психических

б) энергетических ресурсов организма

в) функциональной устойчивости организма

г) технической подготовки и массы тела

Правильный ответ: г

68. Основные медицинские критерии отбора юных спортсменов включают все перечисленное, кроме

а) состояния здоровья

б) функционального состояния организма

в) физического развития

г) вредных привычек

Правильный ответ: г

69. В процессе спортивной подготовки основными этапами отбора являются все перечисленные, кроме

- а) предварительной подготовки
- б) начальной спортивной специализации
- в) углубленной тренировки в конкретном виде спорта
- г) участия в соревнованиях

Правильный ответ: г

70. К специфическим факторам, определяющим деятельность спортсмена в скоростно-силовых видах спорта относятся все перечисленные, кроме

- а) физических качеств (специфических)
- б) психического развития
- в) физической подготовленности
- г) технической подготовленности

Правильный ответ: б

71. К специфическим факторам, определяющим деятельность спортсмена в циклических видах спорта, относятся все перечисленные, кроме

- а) общей выносливости
- б) специальной выносливости
- в) возможности кардиореспираторной системы
- г) координации движений

Правильный ответ: г

72. К технико-физическим качествам, необходимым спортсмену в спортивных единоборствах, относятся

- а) активность атакующих и защитных действий и разнообразие этих действий
- б) физическая выносливость
- в) психическая устойчивость
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

73. К основным мезоциклам тренировочного процесса относятся

- а) контрольно-подготовительный
- б) втягивающий
- в) предсоревновательный
- г) базовый и соревновательный

Правильный ответ: г

74. К факторам, составляющим основу выносливости спортсмена, относятся

- а) личностно-психические
- б) энергетические ресурсы организма
- в) функциональная устойчивость организма
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

75. К основным видам терморегуляции относятся

- а) химическая
- б) физическая
- в) электрическая
- г) правильно а) и б)

Правильный ответ: г

76. В первые годы жизни ребенка превалирует вид терморегуляции

- а) химический
- б) физический
- в) электрический
- г) биологический

Правильный ответ: а

77. Количество ккал, которое расходуется при испарении 1 г воды с поверхности тела, составляет

- а) 0.18 ккал
- б) 0.28 ккал
- в) 0.38 ккал
- г) 0.58 ккал

Правильный ответ: г

78. Теплопродукция в условиях низкой температуры воздуха у человека в состоянии покоя может возрастать

- а) в 1-2 раза
- б) в 2-3 раза
- в) в 4-5 раза
- г) в 6-7 раз

Правильный ответ: б

79. Теплопродукция у человека при мышечной работе в условиях комфортной температуры воздуха может увеличиваться

- а) в 2-3 раза
- б) в 3-5 раз
- в) в 5-6 раз
- г) в 8-10 раз

Правильный ответ: г

80. Противопоказаниями к назначению закаливания организма являются все перечисленные, кроме

- а) острых респираторных заболеваний
- б) острых инфекционных заболеваний
- в) обострения хронических заболеваний
- г) вегето-сосудистой дистонии и постинфарктного кардиосклероза

Правильный ответ: г

81. Общие принципы закаливания организма предусматривают

- а) начинать закаливающие процедуры с комфортных температур
- б) постепенно увеличивать силу закаливающего воздействия
- в) проводить закаливающие процедуры регулярно, без перерывов
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

82. Комфортной температурой для тела является температура

- а) приятная для человека
- б) неприятная для человека
- в) ощущение тепла
- г) ощущение холода

Правильный ответ: а

83. К благоприятным фазам ответной реакции организма на водные процедуры относятся

- а) фаза первичного озноба и активной гиперемии
- б) фаза вторичного озноба и вторичной гиперемии
- в) фаза вторичной гиперемии
- г) фаза акроцианоза

Правильный ответ: а

84. К неблагоприятным реакциям организма человека на длительное или интенсивное холодное воздействие относятся

- а) длительный спазм периферических и коронарных сосудов
- б) спазм гладкой мускулатуры бронхов

в) нарушение функции мальпигиевых клубочков

г) все перечисленное

Правильный ответ: г

85. Основными гигиеническими требованиями, предъявляемыми к спортивной одежде, являются все перечисленное, кроме

а) гигроскопичности материала

б) паропроницаемости

в) поглощаемости солнечных лучей

г) хорошей тепло- и ветрозащиты

Правильный ответ: в

86. Гигиеническая норма содержания  $O_2$  в воздухе спортивных залов и залов ЛФК в % составляет

а) 5-10%

б) 11-15%

в) 16-19%

г) 20-21%

Правильный ответ: г

87. К факторам профилактики спортивного травматизма при использовании различных спортивных снарядов относятся

а) своевременный контроль за техническим состоянием и креплением снарядов

б) контроль за средствами страховки и защитными приспособлениями

в) наличие инструкции предельно допустимых нагрузок на снарядах

г) все перечисленное

Правильный ответ: г

88. Нормой концентрации остаточного хлора в воде лечебно-оздоровительного бассейна является

а) 0.5 г/м<sup>3</sup>

б) 0.7 г/м<sup>3</sup>

в) 0.9 г/м<sup>3</sup>

г) 1.0 г/м<sup>3</sup>

Правильный ответ: а

89. Норма освещенности (в люксах) площадок и полей для спортивных игр составляет

а) 20

б) 40

в) 50

г) 80

Правильный ответ: в

90. Гигиеническая норма содержания  $CO_2$  в воздухе спортивных залов не должна превышать

а) 0.05%

б) 0.1%

в) 0.2%

г) 0.3%

Правильный ответ: б

91. Признаками гипокинезии у школьников являются

а) повышенная частота пульса в покое

б) сниженная станочная сила

в) увеличенная толщина подкожной жировой складки

г) все перечисленное

Правильный ответ: г

92. Оптимальное время дня для занятий физкультурой у детей (с учетом биоритмов и учебных занятий)

- а) между 8 и 10 часами
- б) между 9 и 12, 15 и 18 часами
- в) между 11-14 часами
- г) между 19-21 часами

Правильный ответ: б

93. Гигиенические условия правильной организации физического воспитания детей и подростков включают

- а) выполнение возрастных норм двигательного режима
- б) индивидуальный подход в выборе средств и форм физической культуры и спортивной тренировки
- в) соблюдение методических принципов физической тренировки и гигиенических норм внешней среды
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

94. Защитные реакции организма на холодовой раздражитель включают

- а) мобилизацию функций центральной нервной системы
- б) кратковременный спазм периферических сосудов
- в) активизацию функций желез внутренней секреции
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

95. К основным признакам физического развития относятся все перечисленные, кроме

- а) длины тела
- б) массы тела
- в) обхвата грудной клетки
- г) состава крови

Правильный ответ: г

96. К методам оценки физического развития относятся все перечисленные, исключая методы

- а) антропометрических стандартов
- б) индексов
- в) корреляции
- г) соматовегетативный

Правильный ответ: г

97. Индекс Кетле учитывает

- а) рост
- б) вес
- в) объем груди
- г) правильно а) и б)

Правильный ответ: г

98. Жизненный индекс учитывает

- а) рост
- б) вес
- в) жизненную емкость легких
- г) правильно б) и в)

Правильный ответ: г

99. К показателям определения биологического возраста мальчиков относят все перечисленные, кроме

- а) роста волос на лобке
- б) набухания сосков

в) роста волос в подмышечных впадинах

г) окружности грудной клетки

Правильный ответ: г

100. При определении площади поверхности тела учитывают

а) рост

б) вес

в) окружность грудной клетки

г) правильно а) и б)

Правильный ответ: г

101. При определении содержания подкожного жира (по Матейко) в организме учитывают все перечисленное, кроме

а) средней толщины кожных складок

б) веса

в) роста

г) объема грудной клетки

Правильный ответ: г

102. При определении абсолютной мышечной ткани не учитывают

а) длину тела

б) сумму обхватов конечностей

в) толщину жировых складок на конечностях

г) вес тела

Правильный ответ: г

103. В методике определения биологического возраста у девочек учитывают все перечисленное, кроме

а) степени развития волос на лобке

б) развития молочной железы

в) динамометрии кистей

г) развития волос в подмышечной впадине

Правильный ответ: в

104. Для определения углов сгибания конечностей применяются

а) прибор Билли-Кирхгофера

б) правильно в), г)

в) угломер

г) сантиметровая лента

Правильный ответ: б

105. Задачи спортивного отбора на этапах физической подготовки заключаются в отборе всего перечисленного, кроме

а) наиболее перспективных детей, исходя из требований вида спорта

б) выбора для каждого подростка наиболее подходящей для него спортивной деятельности

в) здоровых детей и подростков с учетом темпа полового развития

г) спортсменов с высокими показателями аэробной и анаэробной производительности

Правильный ответ: б

106. Ведущим критерием отбора юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки является

а) показатели физического развития

б) биологический возраст

в) состояние здоровья

г) аэробная производительность

Правильный ответ: в

107. Критерии отбора юных спортсменов на этапе специализированного (перспективного) отбора включает

- а) тип телосложения
- б) физическую работоспособность и состояние здоровья
- в) устойчивость организма к физическим и эмоциональным напряжениям
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

108. Спортивная специализация, способствующая становлению брадикардии в покое у детей, предусматривает

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) прыжки с шестом
- г) метание молота

Правильный ответ: б

109. Спортивная специализация, ведущая к наибольшему увеличению жизненной емкости легких у детей, - это

- а) плавание
- б) тяжелая атлетика
- в) настольный теннис
- г) художественная гимнастика

Правильный ответ: а

110. К неблагоприятным сдвигам в крови при физических нагрузках у юных спортсменов относится все перечисленное, кроме

- а) снижения гемоглобина
- б) увеличения числа ретикулоцитов
- в) ускорения свертывания крови
- г) ускорения СОЭ

Правильный ответ: г

111. Показателем адекватной реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку является все перечисленное, кроме

- а) увеличение пульсового давления
- б) уменьшение жизненной емкости легких
- в) снижение систолического артериального давления
- г) восстановление пульса и артериального давления за 3 мин после нагрузки

Правильный ответ: в

112. У мастера спорта "марафонца" жалоб нет. После нагрузок стал прослушиваться "бесконечный тон". Это позволяет сделать следующее заключение

- а) функциональное состояние улучшается, если "бесконечный тон" прослушивается не более 2 мин после прекращения нагрузки
- б) функциональное состояние ухудшается
- в) нельзя судить о динамике
- г) функциональное состояние улучшается, если "бесконечный тон" прослушивается в течение 5 мин

Правильный ответ: а

113. У спортсмена 12 лет в ответ на стандартную нагрузку появилась гипертоническая реакция. Тактика врача и его рекомендации включают

- а) следует выяснить спортивный анамнез, режим дня, питания, перенесенные болезни в последнее время
- б) провести врачебно-педагогическое наблюдение на тренировке
- в) увеличить объем тренировочных нагрузок
- г) правильно а) и б)

Правильный ответ: г

114. Спортсмен I разряда обратился с жалобами на усталость, нежелание тренироваться, головные боли. Тип реакции на дозированную нагрузку - гипотонический.

Врачу необходимо

- а) выяснить режим тренировки, сна, питания, перенесенные болезни
- б) провести врачебно-педагогические наблюдения на тренировке
- в) провести углубленное обследование
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

115. У спортсменки 13 лет, II разряд, в течение последних 2-3 месяцев появились жалобы на раздражительность, потливость, тахикардию. После проведения ортостатической пробы выявлено учащение пульса на 40%. В этом случае не следует

- а) снижать нагрузки
- б) проводить врачебно-педагогическое наблюдение на тренировках
- в) проводить углубленный медицинский осмотр
- г) увеличивать объем нагрузок

Правильный ответ: г

116. У бегуна на длинные дистанции в начале учебно-тренировочного сбора в ответ на стандартную тренировочную нагрузку (60 м × 3) наблюдалось увеличение содержания молочной кислоты в крови с 8 мг% до 70 мг%. Через месяц интенсивных тренировок следует ожидать вариант увеличения уровня молочной кислоты

- а) с 8 мг% до 50 мг%
- б) с 16 мг% до 80 мг%
- в) без изменения
- г) с 30 мг% до 90 мг%

Правильный ответ: а

117. У бегуна на средние дистанции при тренировках с растущей интенсивностью нагрузок наблюдается увеличение после тренировки содержания мочевины в крови с 40 мг% до 70 мг%. Это следует расценить как

- а) положительный вариант реакции организма на нагрузку
- б) отрицательный вариант реакции организма на нагрузку
- в) признак недовосстановления после предшествующих тренировочных нагрузок
- г) все неправильные

Правильный ответ: а

118. У бегуна на средние дистанции при тренировке с возрастающей интенсивностью наблюдается уменьшение содержания мочевины в крови после нагрузки с 40 мг% до 25 мг%. Это следует расценить, как

- а) положительный вариант реакции организма на нагрузку
- б) отрицательный вариант реакции организма на нагрузку
- в) признак недовосстановления после предшествующих тренировочных нагрузок
- г) все неправильные

Правильный ответ: б

119. У спортсмена велосипедиста после субмаксимальной велоэргометрической нагрузки уровень рН крови 7.32. Адаптационные возможности спортсмена к физической нагрузке следует оценить, как

- а) высокие
- б) средние
- в) низкие
- г) неудовлетворительные

Правильный ответ: а

120. У спортсмена-марафонца в покое исходные данные показателей крови в норме. После соревновательной нагрузки отмечено умеренное снижение гемоглобина, снижение глюкозы на 10%, повышение лактата на 50%, мочевины на 40%. Уровень тренированности спортсмена следует оценить, как

- а) низкий



- б) средний
- в) неудовлетворительный
- г) высокий

Правильный ответ: г

121. К испытаниям с повторными специфическими нагрузками предъявляются следующие требования

- а) нагрузка должна быть специфичной для тренирующегося
- б) нагрузка должна проводиться с максимальной интенсивностью
- в) нагрузка должна выполняться повторно с возможно меньшими интервалами между повторениями
- г) верно все перечисленное

Правильный ответ: г

122. Пищевой компонент питания спортсменов, дающий наибольшее количество энергии в калориях, содержит

- а) белки
- б) жиры
- в) углеводы
- г) минеральные вещества

Правильный ответ: б

123. Процент белков в пище спортсмена, являющийся оптимальным при физических нагрузках, составляет

- а) 10-14%
- б) 25-30%
- в) 50-60%
- г) 65-70%

Правильный ответ: г

124. Прием питательных смесей до начала длительных напряженных физических нагрузок рекомендуется за период

- а) 4-5 ч
- б) 3-4 ч
- в) 1.5-2 ч
- г) 30-60 мин

Правильный ответ: г

125. Калорийность рациона спортсменов, форсированно снижающих массу тела, снижается за счет следующих компонентов пищи

- а) белков
- б) правильно в) и г)
- в) углеводов
- г) жидкости

Правильный ответ: б

126. Дополнительные питательные смеси с включением глютаминовой, лимонной и яблочной кислот усиливают в организме спортсмена

- а) гликолиз
- б) аэробное окисление и дыхательное фосфорилирование
- в) водный обмен
- г) азотистый обмен

Правильный ответ: б

127. Источником кислых радикалов в пищевом рационе спортсменов не является

- а) молоко
- б) мясо
- в) рыба
- г) яйца

Правильный ответ: а

128. К веществам, повышающим физическую работоспособность спортсмена в условиях гипоксии в организме, относится

- а) белки
- б) холестерин
- в) кетоновые тела
- г) витамин В<sub>15</sub> (пангамат калия)

Правильный ответ: г

129. К источникам щелочных оснований в пищевом рационе спортсмена не относятся

- а) овощи
- б) фрукты
- в) молоко
- г) зерновые продукты

Правильный ответ: г

130. К внешним причинам спортивных травм относятся

- а) неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований
- б) неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена
- в) неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований
- г) все правильно

Правильный ответ: г

131. К "внутренним" причинам спортивных травм не относятся

- а) состояние утомления
- б) изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях или болезнью
- в) нарушение спортсменом биомеханической структуры движения
- г) выступления в жаркую и морозную погоду

Правильный ответ: г

132. Для профилактики спортивного травматизма не следует

- а) своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов
- б) проводить санитарно-просветительную работу со спортсменами
- в) совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов
- г) применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы

Правильный ответ: г

133. Симптомами перелома костей носа являются

- а) деформации и боли в области носа
- б) затрудненное носовое дыхание
- в) подвижность и крепитация костных отломков
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

134. Для травматического гемартроза коленного сустава характерно все перечисленное, кроме

- а) острой боли в суставе
- б) изменения контуров сустава с увеличением его окружности
- в) полной подвижности коленного сустава
- г) вынужденного полусогнутого положения конечности

Правильный ответ: в

135. При реабилитации спортсменов с травмой используются

- а) электрофорез с лидазой
- б) электрофорез с химотрипсином
- в) фонофорез с гидрокортизоном
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

136. Наиболее характерными симптомами неполного разрыва мышц задней поверхности бедра является все перечисленное, кроме

- а) острой боли по задней поверхности бедра
- б) появления участка западения в поврежденной области
- +в) гематомы подколенной впадины и задней поверхности бедра
- г) острой боли при попытке напряжения мышц ноги

Правильный ответ: в

137. Повреждение в области приводящих мышц бедра является наиболее частой травмой при игре

- а) в футбол и хоккей
- б) в настольный теннис
- в) в теннис
- г) в ручной мяч

Правильный ответ: а

138. Характерными симптомами разрыва сухожилия двуглавой мышцы плеча являются все перечисленные признаки, кроме

- а) резкой боли или треска в момент разрыва сухожилия
- б) появления припухлости в месте повреждения
- в) появления гематомы через несколько дней после травмы
- г) резкого ослабления силы мышц кисти

Правильный ответ: г

139. К симптомам разрыва ахиллова сухожилия относится

- а) боли в месте повреждения
- б) слабость икроножной мышцы
- в) хромота при ходьбе
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

140. После операции по поводу разрыва ахиллового сухожилия тренировочные нагрузки разрешаются не ранее, чем

- а) через 1-2 месяца
- б) через 3-4 месяца
- в) через 5 месяцев
- г) через 6-8 месяцев

Правильный ответ: г

141. Клиника печеночно-болевого синдрома у спортсмена проявляется

- а) болями в правом подреберье в момент интенсивных нагрузок
- б) жалобами на "голодные" боли, повышенным аппетитом
- в) правильно а) и г)
- г) снижением физической работоспособности

Правильный ответ: в

142. К характерным объективным признакам утомления спортсмена при интенсивной мышечной работе относится все перечисленное, кроме

- а) нарушения координации движений
- б) снижения силы и быстроты движений
- в) отказа от работы
- г) ухудшения центральной и периферической гемодинамики

Правильный ответ: в

143. Механизм утомления организма спортсмена при мышечной деятельности заключается преимущественно в нарушении

- а) центральной регуляции мышечной деятельности
- б) перенапряжении сердечно-сосудистой системы
- в) местных изменениях в мышечной системе
- г) центральных нервных и гуморальных механизмов

Правильный ответ: г

144. Развитие утомления при интенсивной мышечной работе проходит фазы

- а) компенсации
- б) суперкомпенсации
- в) декомпенсации
- г) правильно а) и в)

Правильный ответ: г

145. Из систем организма подвержена наибольшему утомлению в скоростно-силовых видах спорта

- а) дыхательная
- б) сердечно-сосудистая
- в) мышечная
- г) обмен веществ

Правильный ответ: в

146. В коре головного мозга во время интенсивной работы биологически полезен от перенапряжения процесс

- а) возбуждения
- б) торможения
- в) повышения тонуса симпатической нервной системы
- г) повышение тонуса блуждающего нерва

Правильный ответ: б

147. Система восстановления работоспособности спортсмена включает все следующие группы средств, кроме

- а) педагогических
- б) медико-биологических
- в) психологических
- г) нейротропных

Правильный ответ: г

148. Специальные медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсменов включают все перечисленное, кроме

- а) фармакологических
- б) гигиенических
- в) рационального питания
- г) физиотерапевтических

Правильный ответ: б

149. Потребность каких питательных веществ увеличивается у представителей зимних видов спорта и пловцов в связи с значительными теплотерями

- а) углеводы
- б) белки
- в) жиры
- г) минеральные вещества

Правильный ответ: в

150. Фармакологическая коррекция восстановления работоспособности спортсмена осуществляется всеми перечисленными средствами, кроме

- а) нейротропных
- б) энергетического действия

в) синтезирующих белок

г) витаминов

Правильный ответ: а