1. Профессионально-прикладная физическая подготовка врача. Общие положения.

2. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

3. Спортивный массаж и самомассаж

4. Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья

5. Оптимизация физической активности населения.

6. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.

7. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания

**Таблица 1.Общие сведения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Учебное заведение | ФГБОУ ВО "Астраханский государственный медицинский университет" Минздрава России |
| 2 | Специальность | Лечебное дело (10 семестр), Педиатрия (10 семестр), Стоматология (1 семестр), Фармация (10 семестр), Медико-профилактическое дело (2 семестр), Клиническая психология (8 семестр) |
| 3 | Дисциплина | Физическая культура |
| 4 | Автор заданий | Марочкина Н.В., Точилина О.В. |
| 5 | Телефон | 8902115782289654524247 |
| 6 | Электронная почта | slava1812.57@mail.rutochilinaolga@mail.ru |
| 7 | СНИЛС |  |

**Таблица 2.Перечень заданий по дисциплине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид** | **Код** | **Текст названия трудовой функции/ вопроса задания/ вариантов ответа** |
| Ф |  | **Профессионально-прикладная физическая подготовка врача. Общие положения** |
|  |  |  |
| В | 001 | **Профессионально-прикладная физическая подготовка это:** |
| О | А | подсистема физического воспитания, обеспечивающая форми­рование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности |
| О | Б | комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области |
| О | В | утвержденный перечень упражнений, необходимый для выполнения специалистом в течение недели |
| О | Г | комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию профессиональных заболеваний |
|  |  |  |
| В | 002 | **Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки** |
| О | А | сфера деятельности, содержание и условия труда, психофизиологические особенности труда |
| О | Б | финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности |
| О | В | экологические условия проживания |
| О | Г | социально-бытовые условия и межличностные отношения |
|  |  |  |
| В | 003 | **К какой группе профессий относится труд - врача** |
| О | А | лёгкий физический труд, малоподвижный, однообразный |
| О | Б | умственный и преимущественно умственный труд |
| О | В | труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный |
| О | Г | тяжёлый физический труд |
|  |  |  |
| В | 004 | **Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является** |
| О | А | содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду |
| О | Б | обеспечение формирования и совершенствования свойств и качественности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности |
| О | В | формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача |
| О | Г | обеспечение высокого уровня здоровья специалиста |
|  |  |  |
| В | 005 | **Для какой из профессии врача профессионально значимыми качествами являются быстрота реакции, самообладание, большой объём оперативной и долговременной памяти** |
| О | А | врач-хирург |
| О | Б | врач-стоматолог |
| О | В | провизор |
| О | Г | врач-педиатр |
|  |  |  |
| В | 006 | **О какой медицинской профессии говорится в следующих предложениях: «... при этом у них сильно выражен грудной кифоз, который охватывает шейный и поясничный отделы позвоночника. Спина сильно искривлена, грудь плоская, впалая или выдвинута вперёд»** |
| О | А | врач-стоматолог |
| О | Б | врач-хирург |
| О | В | провизор |
| О | Г | врач-педиатр |
|  |  |  |
| В | 007 | **Профессиональная деятельность провизора характери­зуется** |
| О | А | монотонностью, гипокинезией и гиподинамией,выполнением большого числа манипуляций руками (координационных движений), преобладанием умственной деятельности (переработка поступающей информации, большое число возможных вычислений) |
| О | Б | значительной умственной нагрузкой, требует от врача больших усилий и выносливости, внимания и высокой трудоспособности в экстремальных условиях |
| О | В | высокой координацией движений, их автоматизмом, физической силой и высоким нервно-психическим тонусом, а также устойчивостью внимания |
| О | Г | высокой концентрацией внимания и скоростных навыков |
|  |  |  |
| В | 008 | **Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить** |
| О | А | круглогодично |
| О | Б | во внеучебное время |
| О | В | в каникулярное время |
| О | Г | в период прохождения учебных производственных практик |
|  |  |  |
| В | 009 | **Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей не должна превышать … уд/мин.** |
| О | А | 60 – 80 |
| О | Б | 100-120 |
| О | В | 40-60 |
| О | Г | 80-100 |
|  |  |  |
| В | 010 | **Пульс для начинающих заниматься оздоровительным бегом (в среднем) во время бега не должен превышать … уд/мин.** |
| О | А | 120-130 |
| О | Б | 180-190 |
| О | В | 90-100 |
| О | Г | 160-170 |
|  |  |  |
| В | 011 | **ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с … подготовкой** |
| О | А | общей физической |
| О | Б | специальной физической |
| О | В | технико-тактической |
| О | Г | психологической |
|  |  |  |
| В | 012 | **Биологические показатели нормы здоровья для человека** |
| О | А | ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление |
| О | Б | заболеваемость, инвалидность |
| О | В | условия и образ жизни, питание |
| О | Г | генетика и наследственность |
|  |  |  |
| В | 013 | **Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется …** |
| О | А | физической работоспособностью |
| О | Б | физической подготовленностью |
| О | В | общей выносливостью |
| О | Г | тренированностью |
|  |  |  |
| В | 014 | **Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности** |
| О | А | выносливость |
| О | Б | функциональная устойчивость |
| О | В | тренированность |
| О | Г | биохимическая экономизация |
|  |  |  |
| В | 015 | **Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по …** |
| О | А | ЧСС (частоте сердечных сокращений) |
| О | Б | объему выполняемых физических упражнений |
| О | В | интенсивности выполняемых физических упражнений |
| О | Г | ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений |
|  |  |  |
| В | 016 | **Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется** |
| О | А | специальной физической подготовкой |
| О | Б | спортивной тренировкой |
| О | В | физическим совершенством |
| О | Г | физическое развитие индивидуума |
|  |  |  |
| В | 017 | **Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности** |
| О | А | физическая подготовка |
| О | Б | физическое совершенство |
| О | В | физическое состояние |
| О | Г | физическая культура |
|  |  |  |
| В | 018 | **Процесс психофизической  подготовки к  будущей  профессиональной деятельности называется** |
| О | А | профессионально-прикладная физическая подготовка |
| О | Б | профессиональная подготовка |
| О | В | спортивно – техническая подготовка |
| О | Г | профессионально-прикладная подготовка |
|  |  |  |
| В | 019 | **Понятие, отражающее прикладную направленность физического  воспитания** |
| О | А | физическая подготовка |
| О | Б | физическое воспитание |
| О | В | физическая нагрузка |
| О | Г | физическое состояние |
|  |  |  |
| В | 020 | **Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола** |
| О | А | функциональная проба  на задержке дыхания (проба  Штанге) |
| О | Б | сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу |
| О | В | прыжок в длину с места |
| О | Г | подтягивание на перекладине хватом сверху |
|  |  |  |
| В | 021 | **Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит** |
| О | А | в успешной подготовке к профессиональной деятельности |
| О | Б | подготовке к достижению высоких спортивных результатов |
| О | В | развитии умений, знаний и навыков |
| О | Г | все вышеперечисленное |
|  |  |  |
| В | 022 | **Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в****том, чтобы** |
| О | А | все нижеперечисленное |
| О | Б | увеличить диапазон функциональных возможностей организмачеловека |
| О | В | расширить арсенал двигательнойкоординации |
| О | Г | обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторамтрудовой деятельности |
|  |  |  |
| В | 023 | **Целью ППФП является** |
| О | А | достижение психофизической готовности человека к успешнойпрофессиональной деятельности |
| О | Б | повышение устойчивости организма к внешним воздействиямусловийтруда |
| О | В | содействие формированию физической культуры личности |
| О | Г | все вышеперечисленное |
|  |  |  |
| В | 024 | **Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются** |
| О | А | общая физическая подготовка |
| О | Б | занятия легкой атлетикой |
| О | В | занятия лыжной подготовкой |
| О | Г | специальная физическая подготовка |
|  |  |  |
| В | 025 | **Основными факторами, определяющими конкретное содержаниеППФП, являются** |
| О | А | условия и характер труда специалистов |
| О | Б | индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов |
| О | В | географические черты региона, в который направляются выпускники |
| О | Г | социальные условия труда |
|  |  |  |
| В | 026 | **Подбор средств ППФП осуществляется по принципу** |
| О | А | адекватности их психофизиологического воздействия с темифизическими, психическими и специальными качествами, которыепредъявляются профессией |
| О | Б | применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыкиразличных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт) |
| О | В | применения вида спорта, который в наибольшей степени развиваетобщую выносливость |
| О | Г | все вышеперечисленное |
|  |  |  |
| В | 027 | **Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела** |
| О | А | сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| О | Б | упражнения со штангой |
| О | В | упражнения с резиной |
| О | Г | нет правильного ответа |
|  |  |  |
| В | 028 | **Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развитиягибкости** — **это** |
| О | А | акробатика |
| О | Б | тяжелая атлетика |
| О | В | гребля |
| О | Г | баскетбол |
|  |  |  |
| В | 029 | **Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей,** - **это** |
| О | А | бег на короткие дистанции |
| О | Б | борьба |
| О | В | конный спорт |
| О | Г | плавание |
|  |  |  |
| В | 030 | **Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе** |
| О | А | связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой |
| О | Б | всестороннего развития личности |
| О | В | оздоровительной направленности |
| О | Г | здорового образа жизни |
|  |  |  |
| В | 031 | **Направление профессионально-прикладной физической подготовки** **(ППФП) возникло …** |
| О | А | 20-30–е годы ХХ века в нашей стране |
| О | Б | в позднем средневековье |
| О | В | в первобытном обществе |
| О | Г | ХIХ-ХХ вв. в США |
|  |  |  |
| В | 032 | **Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости** |
| О | А | аэробный бег и другие упражнения циклического характера |
| О | Б | бег на короткие дистанции |
| О | В | упражнения на растяжку |
| О | Г | аэробика |
|  |  |  |
| В | 033 | **Для какого рода деятельности характерна малая мышечная нагрузка, работа в сидячем положении, реже ¾ стоя, и большое нервно-мышечное напряжение** |
| О | А | для профессий, связанных с умственным трудом |
| О | Б | для профессий, связанных с физическим трудом средней тяжести |
| О | В | для профессий, связанных с тяжелым физическим трудом |
| О | Г | для всех вышеперечисленных вариантов |
|  |  |  |
| В | 034 | **Дайте определение физической культуры** |
| О | А | физическая культура-специфический  процесс и результат  человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности |
| О | Б | физическая культура удовлетворяет  биологические потребности |
| О | В | физическая культура – средство отдыха |
| О | Г | физическая культура – средство физической подготовки |
|  |  |  |
| В | 035 | **Недостаток  двигательной активности людей называется** |
| О | А | гиподинамией |
| О | Б | гипертонией |
| О | В | гипердинамией |
| О | Г | гипотонией |
|  |  |  |
| В | 036 | **Профессиограмма специалиста включает перечень** |
| О | А | необходимых знаний и качеств профессии |
| О | Б | основных профессиональных заболеваний |
| О | В | смежных специальностей |
| О | Г | должностей профессионального роста |
|  |  |  |
| В | 037 | **Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность** |
| О | А | все нижеперечисленные факторы |
| О | Б | недостаточная двигательная активность |
| О | В | стресс, экология |
| О | Г | профессиональные заболевания |
|  |  |  |
| В | 038 | **Как называется отрасль науки, изучающая условия и характер труда** |
| О | А | эргономика |
| О | Б | агломерация |
| О | В | кибернетика |
| О | Г | эклектика |
|  |  |  |
| В | 039 | **Современное производство характеризуется в основном …** |
| О | А | упрощением взаимодействия с автоматизированными системами, более низкими требованиями к быстроте и точности реакции работника |
| О | Б | увеличением доли психического напряжения и простого физического труда |
| О | В | уменьшением доли простого физического труда и ответственности работника  |
| О | Г | увеличением взаимодействия людей, повышенной ответственностью всех работников |
|  |  |  |
| В | 040 | **ППФП в вузе проводится в форме каких занятий** |
| О | А | всех нижеперечисленных |
| О | Б | теоретических |
| О | В | практических |
| О | Г | контрольных |
|  |  |  |
| В | 041 | **Что входит в основные факторы, определяющие содержание ППФП** |
| О | А | все нижепредставленные варианты верны |
| О | Б | условия труда |
| О | В | режим труда и отдыха |
| О | Г | динамика работоспособности |
|  |  |  |
| В | 042 | **Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме** |
| О | А | 5-7 часов |
| О | Б | 4-6 часов |
| О | В | 10-12 часов |
| О | Г | 16 часов |
|  |  |  |
| В | 043 | **Число движений в единицу времени характеризует** |
| О | А | темп движений |
| О | Б | ритм движений |
| О | В | физический уровень занимающегося |
| О | Г | Динамичность вижений |
|  |  |  |
| В | 044 | **Какие виды спорта тренируют дыхание** |
| О | А | Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта |
| О | Б | Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика |
| О | В | Большой теннис, плавание, волейбол |
| О | Г | Баскетбол, настольный теннис, акробатика |
|  |  |  |
| В | 045 | **Двигательные физические способности это** |
| О | А | Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности |
| О | Б | Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки |
| О | В | Способности двигаться и принимать нагрузки |
| О | Г | Умения выполнять сложнокоординированные движения |
|  |  |  |
| В | 046 | **В задачи ППФП входит формирование прикладных качеств …** |
| О | А | всех нижеперечисленных |
| О | Б | физических |
| О | В | психических |
| О | Г | специальных |
|  |  |  |
| В | 047 | **К средствам физического воспитания относятся** |
| О | А | физические упражнения |
| О | Б | вигательные действия |
| О | В | трудовые действия |
| О | Г | все перечисленное |
|  |  |  |
| В | 048 | **Результатом физической подготовки является** |
| О | А | степень физической подготовленности |
| О | Б | физическое совершенство |
| О | В | количество разученных упражнений |
| О | Г | количество выполненных отжиманий в упоре лежа |
|  |  |  |
| В | 049 | **Уровень развития двигательных способностей человека определяется** |
| О | А | ответной реакцией организма на внешние физические раздражители |
| О | Б | способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов |
| О | В | личными спортивными достижения человека.  |
| О | Г | синхронностью выполнения упражнений группой |
|  |  |  |
| В | 050 | **Профессионально-прикладная физическая подготовка студента в вузе является …**  |
| О | А | факультативной |
| О | Б | обязательной |
| О | В | дополнительной |
| О | Г | элективной |
|  |  |  |
| В | 051 | **Способность человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаток кислорода и т.п.) – это …**  |
| О | А | прикладные специальные качества |
| О | Б | прикладные физические качества и прикладные виды спорта |
| О | В | прикладные психические качества |
| О | Г | прикладные умения и навыки |
|  |  |  |
| В | 052 | **По статистике какая самая популярная форма ППФП** |
| О | А | различные виды бега |
| О | Б | плавание |
| О | В | туризм |
| О | Г | занятия на тренажерах |
|  |  |  |
| В | 053 | **Что входит в понятие «качество специалиста»** |
| О | А | все нижеперечисленное |
| О | Б | знания профессии |
| О | В | умения профессии |
| О | Г | психофизическая надежность |
|  |  |  |
| В | 054 | **Какова цель профессионально-прикладной физической подготовки** |
| О | А | достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности |
| О | Б | стремление к высшим должностям в медицине |
| О | В | достижения в спорте  |
| О | Г | достижения в творческой деятельности |
|  |  |  |
| В | 055 | **Одним из важнейших условий  качества рабочей  силы является** |
| О | А | уровень здоровья и физического  развития |
| О | Б | уровень физической подготовленности |
| О | В | уровень теоретических знаний |
| О | Г | все перечисленное |
|  |  |  |
| В | 056 | **Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха — это принцип** |
| О | А | систематичности |
| О | Б | доступности |
| О | В | периодичности |
| О | Г | динамичности |
|  |  |  |
| В | 057 | **Скоростно-силовые  упражнения,  упражнения   на  выносливость****и силу мышечных групп характеризуют** |
| О | А | физическую подготовленность студента |
| О | Б | Физиологическую подготовленность студента |
| О | В | психическую подготовленность студента |
| О | Г | психо-физиологическую подготовленность студента |
|  |  |  |
| В | 058 | **Двигательные физические способности это** |
| О | А | способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности |
| О | Б | способности двигаться и принимать нагрузки |
| О | В | умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки |
| О | Г | умение передвигать предметы разной тяжести, используя собственную силу |
|  |  |  |
| В | 059 | **Уровень развития двигательных способностей человека определяется** |
| О | А | ответной реакцией организма на внешние физические раздражители |
| О | Б | способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов |
| О | В | личными спортивными достижения человека |
| О | Г | способностью выполнять увеличивающееся количество повторений в одном упражнении |
|  |  |  |
| В | 060 | **В ППФП важен практический опыт выполнения физических упражнений, например, физиологически правильно поднимать груз нужно путем …** |
| О | А | за счет разгибания ног с прогнутой спиной |
| О | Б | разгибания спины |
| О | В | сгибания рук |
| О | Г | все способы правильны |
|  |  |  |
| В | 061 | **Наиболее продуктивный возраст для профессионально-прикладной физической подготовки …** |
| О | А | в любом возрасте |
| О | Б | до 20 лет |
| О | В | 20-35 лет |
| О | Г | 35 и более лет |
|  |  |  |
| В | 062 | **Физическая культура представляет собой** |
| О | А | область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье |
| О | Б | различные занятия в спортивных секциях |
| О | В | культуру занятия профессиональным спортом |
| О | Г | занятия под контролем специалиста |
|  |  |  |
| В | 063 | **Основу двигательных способностей человека составляют** |
| О | А | задатки психодинамических способностей |
| О | Б |  степень тренированности и выносливости мышц |
| О | В | медицинские показания |
| О | Г | ежедневные тренировки |
|  |  |  |
| В | 064 | **Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают** |
| О | А | всё нижеперечисленное |
| О | Б | закаливающие процедуры, отказ от вредных привычек |
| О | В | соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна |
| О | Г | организация целесообразного режима двигательной активности |
|  |  |  |
| В | 065 | **Что рекомендуют во время занятий?** |
| О | А | Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу |
| О | Б | Долго отдыхать после каждого упражнения |
| О | В | Пополнять растраченные калории едой и напитками |
| О | Г | Ограничить нагрузки одним разом в неделю |
|  |  |  |
| В | 066 | **Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?** |
| О | А | не менее 30 минут |
| О | Б | не более 5 часов |
| О | В | не более 10 минут |
| О | Г | не более 30 минут |
|  |  |  |
| В | 067 | **Как называется временное снижение работоспособности?** |
| О | А | утомление |
| О | Б | усталость |
| О | В | напряжение |
| О | Г | передозировка |
|  |  |  |
| В | 068 | **Перечислите главные физические качества** |
| О | А | ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость |
| О | Б | координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота |
| О | В | общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость |
| О | Г | общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость |
|  |  |  |
| В | 069 | **Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы** |
| О | А | все нижеперечисленное |
| О | Б | увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека |
| О | В | расширить арсенал двигательной координации |
| О | Г | обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности |
|  |  |  |
| В | 070 | **Дополнительные средства повышения работоспособности — это** |
| О | А | тренажеры |
| О | Б | компьютеры |
| О | В | учебники |
| О | Г | производственная практика |
|  |  |  |
| В | 071 | **Назовите основные факторы риска в образе жизни людей** |
| О | А | все перечисленное |
| О | Б | малая двигательная активность (гипокинезия) |
| О | В | нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение |
| О | Г | психологические стрессы |
|  |  |  |
| В | 072 | **Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила** |
| О | А | сидеть неподвижно не более 20 минут, держать спину и шею ровно |
| О | Б | сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер |
| О | В | стараться не двигаться в течение нескольких часов |
| О | Г | наклоняться над столом как можно ниже |
|  |  |  |
| В | 073 | **Артериальное  давление измеряется** |
| О | А | в миллиметрах ртутного столба |
| О | Б | в сантиметрах ртутного столба |
| О | В | в миллиметрах водяного столба |
| О | Г | в барах |
|  |  |  |
| В | 0074 | **К основным видам закаливания относят**:  |
| О | А | Водные процедуры |
| О | Б | Физические упражнения |
| О | В | Двигательный режим |
| О | Г | Утреннюю гигиеническую гимнастику. |
| О | Д | Прием питьевых минеральных вод |
|  |  |  |
| В | 0075 | **УФ-облучения кожи стимулируют:** |
| О | А | выработку витамина D |
| О | Б | улучшение пищеварения |
| О | В | вестибулярный аппарат |
| О | Г | выработку витамина А |
| О | Д | выработку витамина С |
|  |  |  |
| В | 0076 | **Защитные силы организма стимулирует:** |
| О | А | общее УФ-облучение |
| О | Б | согревающий компресс |
| О | В | инфракрасное облучение |
| О | Г | облучение синим светом  |
| О | Д | профилактический прием антибиотиков |
|  |  |  |
| В | 0077 | **Ультрафиолетовые лучиоказывают:** |
| О | А | болеутоляющее действие |
| О | Б | венотоническое действие |
| О | В | дефиброзирующее действие |
| О | Г | седативное действие |
| О | Д |  |
|  |  |  |
| В | 0078 | **Для компенсации «светового голодания» весной и в осенне-зимний период применяют:** |
| О | А | искусственные источники ультрафиолетового облучения |
| О | Б | лазерные установки |
| О | В | искусственные источники альфа-излучения |
| О | Г | искусственные источники инфракрасного облучения |
| О | Д | искусственные источники КВЧ-излучения |
|  |  |  |
| В | 0079 | **Для повышения сопротивляемости к неблагоприятным факторам внешней среды здоровым людям назначают:** |
| О | А | солнечно-воздушные ванны |
| О | Б | УВЧ-терапию |
| О | В | лазеротерапию |
| О | Г | ПУВА-терапию |
|  |  |  |
| В | 0080 | **Для воздействия с оздоровительной целью на занимающихся во время тренировочных занятий спортивные залы оснащаются:** |
| О | А | ультрафиолетовыми установками длинноволнового спектра  |
| О | Б | ультрафиолетовыми установками средневолнового спектра |
| О | В | ультрафиолетовыми установками коротковолнового спектра |
| О | Г | лазерными установками |
| О | Д | источниками инфракрасного излучения |
|  |  |  |
| В | 0081 | **Аэроионы — это**  |
| О | А | частицы атмосферного воздуха,несущие положительные или отрицательные заряды |
| О | Б | частицы воздуха, содержащие фитонциды |
| О | В | капли воды в воздухе, содержащие азот и озон |
| О | Г | частицы воздуха, имеющие особо малые размеры |
| О | Д | лекарственные вещества в виде аэрозоля |
|  |  |  |
| В | 0082 | **Положительное влияние на организм при аэроионизации оказывают**  |
| О | А | отрицательно заряженные ионы кислорода |
| О | Б | положительно заряженные ионы кислорода |
| О | В | окислы азота |
| О | Г | фитонциды |
| О | Д | аэрозоль с лекарственным веществом |
|  |  |  |
| В | 0083 | **В естественных условиях аэроионотерапию можно проводить во всех нижеперечисленных местах, кроме**  |
| О | А | степной местности |
| О | Б | местности у водопадов,  |
| О | В | морского побережья |
| О | Г | лесной местности |
| О | Д | местности угорных рек |
|  |  |  |
|  |  |  |
| В | 0084 | **Под влиянием аэроионизации в организме возникают все нижеперечисленные эффекты , кроме** |
| О | А | повышения ЧСС |
| О | Б | нормализации сна |
| О | В | понижения АД |
| О | Г | стимуляции кроветворения |
| О | Д | улучшения самочувствия |
|  |  |  |
| В | 0085 | **Аэроионизация способствует**  |
| О | А | уничтожению в воздухе патогенных микроорганизмов |
| О | Б | формированию в воздухе потоков разной температуры |
| О | В | выработке фитонцидов |
| О | Г | увлажнению воздуха |
| О | Д | снижению содержания в воздухе углекислого газа |
|  |  |  |
| В | 0086 | **Холодовые аппликации:** |
| О | А | задерживают развитие острых воспалительных процессов |
| О | Б | оказывают бактерицидное действие |
| О | В | стимулируют развитие соединительной ткани |
| О | Г | стимулируют выработку витамина С |
| О | Д | стимулируют выработку меланина |
|  |  |  |
| В | 0087 | **Регулярное дозированное применение холодовых процедур** |
| О | А | закаливает организм |
| О | Б | приводит к обострению хронических воспалительных процессов |
| О | В | оказываетиммуносупрессивное действие |
| О | Г | противопоказано людям, часто болеющим простудными заболеваниями |
| О | Д | противопоказано лицам младше 18 лет |
|  |  |  |
| В | 0088 | **В первые часы после травм (ушиб, растяжение связок) на область травмы для предупреждения развития гематомы, уменьшения боли и отека** |
| О | А | назначаютхолодовые воздействия |
| О | Б | назначают тепловые воздействия |
| О | В | назначают грязевые аппликации |
| О | Г | назначают массаж |
| О | Д | назначают мануальную терапию |
|  |  |  |
| В | 0089 | **Температура в сауне составляет:** |
| О | А | 90-120° С |
| О | Б | 40-60° С |
| О | В | 35-40° С |
| О | Г | 28-30° С |
| О | Д | более 125° С |
|  |  |  |
| В | 0090 | **Влажность в сауне составляет:** |
| О | А | менее 15%. |
| О | Б | более 80% |
| О | В | не менее 20-40%. |
| О | Г | не менее 60-70%. |
| О | Д | 40-50%. |
|  |  |  |
| В | 0091 | **Температура в парной бане составляет:** |
| О | А | 40-60° С |
| О | Б | 90-120° С |
| О | В | 30-32° С |
| О | Г | 28-30° С |
| О | Д | 90-100° С |
|  |  |  |
| В | 0092 | **Влажность в парной бане составляет:** |
| О | А | более 80% |
| О | Б | менее 15%. |
| О | В | не более 20-30%. |
| О | Г | менее 5% |
| О | Д | не более 0,5 % |
|  |  |  |
| В | 0093 | **Для восстановления работоспособности рекомендуются все вышеперечисленные методы, кроме** |
| О | А | приема кофеин содержащих препаратов |
| О | Б | сауны |
| О | В | парной бани |
| О | Г | массажа |
| О | Д | приема адаптогенов |
|  |  |  |
| В | 0094 | **Теплый дождевой душ оказывает:** |
| О | А | седативное действие |
| О | Б | тонизирующее действие |
| О | В | не влияет на состояние центральной нервной системы |
| О | Г | повышает тонус мышц |
|  |  |  |
| В | 0095 | **Кратковременный холодный или горячий дождевой душ:** |
| О | А | оказывает тонизирующее действие |
| О | Б | оказывает седативное действие |
| О | В | не влияет на состояние центральной нервной системы |
| О | Г | рекомендован перед сном |
| О | Д | оказывает ганглиоблокирующее действие |
|  |  |  |
| В | 0096 | **Для улучшения состояния опорно-двигательного аппарата могут применяться все нижеперечисленные ванны, кроме**  |
| О | А | общих ванн со льдом |
| О | Б | гипертертермических ванн |
| О | В | хлоридно-натриевых ванн |
| О | Г | ванн с морской солью |
| О | Д | щелочных ванн |
|  |  |  |
| В | 0097 | **Для усиления положительного действия воды на организм в ванну добавляют все нижеперечисленное, кроме** |
| О | А | льда |
| О | Б | морской соли |
| О | В | хвойного экстракта |
| О | Г | питьевой соды |
| О | Д | поваренной соли |
|  |  |  |
| В | 0098 | **Фармакологические средства восстановления работоспособности включают в себя все нижеперечисленное, кроме** |
| О | А | анаболических стероидов |
| О | Б | витаминных препаратов |
| О | В | препаратов пластического действия |
| О | Г | препаратов энергетического действия |
| О | Д | адаптогенов |
|  |  |  |
| В | 0099 | **К адаптогенам относят:** |
| О | А | лимонник китайский |
| О | Б | аспаркам |
| О | В | кальция глюконат |
| О | Г | карнитин |
| О | Д | рибоксин |
|  |  |  |
| В | 00100 | **К препаратам энергетического действия для восстановления работоспособностиотносят:** |
| О | А | аспаркам |
| О | Б | лимонник китайский |
| О | В | экстракт элеутерококка |
| О | Г | карнитин |
| О | Д | ундевит |
|  |  |  |
| В | 00101 | **К препаратам пластического действия для восстановления работоспособности относят:** |
| О | А | карнитин |
| О | Б | лимонник китайский |
| О | В | аспаркам |
| О | Г | кальция глюконат |
| О | Д | ундевит |
|  |  |  |
| В | 00102 | **Препараты пластического действия, применяемые для восстановления физической работоспособности** |
| О | А | оказывают все перечисленные эффекты |
| О | Б | ускоряют синтез белка |
| О | В | улучшают течение биохимических процессов |
| О | Г | восстанавливают клеточные структуры |
| О | Д | способствуют сохранению высокой работоспособности организма в периоды повышенных нагрузок. |
|  |  |  |
| В | 00103 | **Недостаток витамина С приводит к появлению:** |
| О | А | повышенной утомляемости, уменьшении сопротивляемости организма простудным заболеваниям |
| О | Б | повышенной возбудимости |
| О | В | зудящих кожных высыпаний |
| О | Г | нарушений сна |
| О | Д | атрофии мышц |
|  |  |  |
| В | 00104 | **Препараты энергетического действия, применяемые для восстановления физической работоспособности:** |
| О | А | оказывают все перечисленные эффекты |
| О | Б | ускоряют восполнение затраченных ресурсов |
| О | В | активизируют деятельность ферментных систем |
| О | Г | повышают устойчивость организма к гипоксии |
| О | Д | ничего из перечисленного |
|  |  |  |
| В | 00105 | **Рибоксин относится к препаратам для восстановления физической работоспособности к группе препаратов:** |
| О | А | пластического действия |
| О | Б | энергетического действия |
| О | В | витаминов |
| О | Г | адаптогенов |
| О | Д | не применяется для восстановления физической работоспособности |
|  |  |  |
| В | 00106 | **Токоферол-ацетатотносится к препаратам для восстановления физической работоспособности к группе препаратов:** |
| О | А | витаминов |
| О | Б | пластического действия |
| О | В | энергетического действия |
| О | Г | адаптогенов |
| О | Д | не применяется для восстановления физической работоспособности |
|  |  |  |
| В | 00107 | **Глютаминовая кислотаотносится к препаратам для восстановления физической работоспособности к группе препаратов:** |
| О | А | энергетического действия |
| О | Б | витаминов |
| О | В | пластического действия |
| О | Г | адаптогенов |
| О | Д | не применяется для восстановления физической работоспособности |
|  |  |  |
| В | 00108 | **Пантокрин относится к препаратам для восстановления физической работоспособности к группе препаратов:** |
| О | А | адаптогенов |
| О | Б | не применяется для восстановления физической работоспособности |
| О | В | энергетического действия |
| О | Г | витаминов |
| О | Д | пластического действия |
|  |  |  |