



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Рязанский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова»**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России)

**Кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и  
спортивной медицины**

**Дисциплина: Элективные дисциплины по физической культуре**

**Тесты для зачёта по дисциплине Элективные дисциплины  
по физической культуре**

Уровень высшего образования – специалитет  
Специальность – 31.05.02 Педиатрия  
Курс -3  
Семестр – 6

Утверждены на заседании кафедры

Протокол № 1

«30» августа 2024 г.

Зав. кафедрой

/ Г.В. Пономарева

Рязань, 2024 г.

## I Вариант

1. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

- а) нервной системы;
- б) мочевыделительной системы;
- в) кардиореспираторной системы;
- г) эндокринной системы.

2. Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

- а) основной обмен, затраты на пищеварение;
- б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
- в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
- г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

3. Для медицинского работника в возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять:

- а) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал;
- б) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал;
- в) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал;
- г) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал.

4. Что входит в оценку физического состояния по системе КОНТРЕКС-1 (укажите 3 правильных ответа)?

- а) возраст; б) масса тела;
- в) электрокардиограмма; г) артериальное давление;

5. Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?

- а) правила личной гигиены;
- б) психотерапия;
- в) соблюдение рационального распорядка дня;
- г) биологически активные добавки;

6. Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) питание;
- б) воздействие ионизированным воздухом;

- в) биологически активные добавки;
- г) бани.

7. Гидропроцедуры, оказывающие тонизирующее воздействие на организм человека (укажите 2 правильных ответа):

- а) шотландский душ;
- б) жемчужная ванна;
- в) хлоридно-натриевая ванна;
- г) щелочная ванна.

8. Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80-90°С и относительная влажность воздуха 5-10%;
- б) температура воздуха 90-100°С и относительная влажность воздуха 5-10%;
- в) температура воздуха 100-110°С и относительная влажность воздуха 10-15%.

9. Искусственное ультрафиолетовое облучение рекомендуется проводить с учётом свет климатических особенностей местности в течение (укажите 2 правильных ответа):

- а) зимнего периода;
- б) весеннего периода;
- в) осеннего периода;
- г) осенне-зимнего периода;

10. Искусственное насыщение воздуха отрицательными ионами это:

- а) аэропоника;
- б) аэроионизация;
- в) аэрозоль терапия.
- г) гипервентиляция

11. Закаливание это:

- а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
- б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
- в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.
- г) способность организма противостоять различным травмам;

12. На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:

- а) постепенного снижения атмосферного давления;
- б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;
- в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;
- г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.

13. Укажите правильную последовательность водных процедур:

- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;
- б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
- в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, межевание.

14. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) вода.
- г) земля

15. Массаж и самомассаж способствуют:

- а) улучшению защитных функций кожи,
- б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;
- в) активизации деятельности желез внутренней секреции.
- г) гиперемии

16. Укажите правильную последовательность массажных приёмов:

- а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;
- б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;
- в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;
- г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.

17. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

- а) воспитательной;
- б) оздоровительной;
- в) образовательной;
- г) научной;

18. По мнению А.А. Гужаловского сложно-координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т.д.) следует начинать заниматься в возрасте:

а) 7 лет; б) 9 лет; в) 12 лет. г) 18 лет.

19. Определите возрастной период (по А.А. Гужаловскому) начала занятий для видов спорта «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.):

а) 7 лет; б) 9 лет; в) 10 лет. г) 15 лет.

20. По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть:

а) ниже;

б) выше;

в) одинаковой.

г) нулевой

21. Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

а) бегун – стайер;

б) прыгун и метатель;

в) прыгун на лыжах с трамплина.

г) бегун и прыгун

22. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки - это одна из задач:

а) тактической подготовки;

б) технической подготовки;

в) психологической подготовки;

г) научной подготовки;

23. В каком году вышел закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где было установлено, что «профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой явилось удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей»?

а) 1989; б) 1999; в) 2000; г) 2005.

24. Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

а) витамины;

б) психотропные стимуляторы;

в) наркотики и болеутоляющие;

г) микроэлементы;

25. К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) спортивные игры;
- б) плавание;
- в) езда на велосипеде;
- г) прыжки в высоту;

26. К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

- а) бег;
- б) единоборства;
- в) водные лыжи;
- г) гребля;

27. Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3- мин, максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20-22литра, накопление молочной кислоты –250-350мг %, рН крови снижается до 7?

- а) зона максимальной мощности;
- б) зона субмаксимальной мощности;
- в) зона большой мощности;
- г) зона умеренной мощности.

28. Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?

- а) легкоатлетический бег 20,30 км;
- б) спортивное плавание 25,50 км
- в) велогонки 5,10 км.
- г) марафон 42,195 км

29. Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:

- а) 20-30сек;
- б) 40 сек до 3-5мин
- в) 40 мин до 3 часов.
- г) 5 мин до 1 часа.

30. Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) сила;
- б) внимательность;
- в) ловкость;
- г) уравновешенность

31. К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) социальная;
- б) педагогическая;

- в) медицинская;
- г) физическая

32. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

- а) 1948; б) 1952; в) 1956; г) 1960.

33. Допинг это:

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.
- а) фармакологический препарат, искусственно понижающий работоспособность и спортивный результат;
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма

34. К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

- а) психотропным стимуляторам;
- б) наркотическим и болеутоляющим веществам;
- в) специфическим видам допинга.
- Г) ДНК -репаранты

35. Что не является побочным эффектом, возникающим в печени при длительном применении допинга?

- а) нарушение выделительной функции печени;
- б) гепатоцитоз;
- в) закупорка желчных путей;
- г) развитие гепатита, цирроз печени;

36. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:

- а) простатиты; б) регенерация слизистой оболочки мочеочника; в) нефриты;
- г) мочекаменная болезнь; д) нормализация выделительной функции.

37. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:

- а) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов;
- б) резкое уменьшение продукции спермы;
- в) развитие гинекомастии;

г) повышение либидо;

38. Перечислите 3 патологии у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации:

- а) рост волос на подбородке и верхней губе; б) развитие псевдогермафродитизма;
- в) увеличение молочных желёз;
- г) у беременных ускорение роста эмбриона;

39. Альтернативные допингам вещества (укажите 3 правильных ответа):

- а) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- б) анаболизирующие средства растительного происхождения;
- в) психотропные стимуляторы;
- г) симпатомиметические амины;

40. Вставьте в предложение пропущенные слова:

Уровень физической работоспособности зависит от наличных и резервных возможностей (чего?) \_\_\_\_\_ выделять главный гормон адаптации \_\_\_\_\_. Чем больше эти резервы, тем выше прогнозируемая работоспособность.

41. В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицинскую Комиссию по антидопинговому контролю?

- а) 1957;
- б) 1967;
- в) 1974;
- г) 1982.

42. При первом выявлении приема симпатомиметикой спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации до 6 месяцев;
- б) дисквалификации до 2 лет;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$ .

43. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга

в организме (укажите 2 правильных ответа):

- а) кровь;
- б) моча;
- в) кал;
- г) слюна.



44. При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года;
- б) дисквалификации на 4 года;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$ .

45. При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года; б) дисквалификации на 8 лет;
- в) дисквалификации пожизненно; г) штрафом в размере 10 000 000 \$ .

46. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

- а) адаптогены растительного и животного происхождения; б) симпатомиметические амины; в) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- г) анаболизующие средства растительного происхождения; д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности.

47. Затрата энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется:

- а) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки;
- б) интегральным показателем оптимального объёма нагрузки;
- в) относительным показателем оптимального объёма нагрузки;
- г) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки.

48. Массажные движения выполняются:

- а) от периферии к центру;
- б) от центра к периферии;
- в) в зависимости от локализации массируемого участка.
- г) независимо от лимфотока

49. Относительными противопоказаниями к проведению общего массажа являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) сахарный диабет; б) пиелонефрит; в) кровотечения; г) гастрит;

50. Одним из абсолютных противопоказаний к применению точечного массажа является:

- а) гастрит;
- б) чрезмерное возбуждение;

- в) онкологическое заболевание;
- г) ларингит;

## II Вариант

1. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:

- а) простатиты; б) регенерация слизистой оболочки мочеочника; в) нефриты; г) мочекаменная болезнь;

2. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:

- а) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов;
- б) резкое уменьшение продукции спермы;
- в) развитие гинекомастии;
- г) повышение либидо;

3. Перечислите 3 патологии у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации:

- а) рост волос на подбородке и верхней губе; б) развитие псевдогермафродитизма;
- в) увеличение молочных желёз;
- г) у беременных ускорение роста эмбриона;

4. Альтернативные допингам вещества (укажите 3 правильных ответа):

- а) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- б) анаболизирующие средства растительного происхождения;
- в) психотропные стимуляторы;
- г) симпатомиметические амины;

5. Вставьте в предложение пропущенные слова:

Уровень физической работоспособности зависит от наличных и резервных возможностей (чего?) \_\_\_\_\_ выделять главный гормон адаптации \_\_\_\_\_. Чем больше эти резервы, тем выше прогнозируемая работоспособность.

6. В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицинскую Комиссию по антидопинговому контролю?

- а) 1957;
- б) 1967;
- в) 1974;

г) 1982.

7. При первом выявлении приема симпатомиметикой спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации до 6 месяцев;
- б) дисквалификации до 2 лет;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$ .

8. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга

в организме (укажите 2 правильных ответа):

- а) кровь;
- б) моча;
- в) кал;
- г) слюна.

9. При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года;
- б) дисквалификации на 4 года;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$ .

10. При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года; б) дисквалификации на 8 лет;
- в) дисквалификации пожизненно; г) штрафом в размере 10 000 000 \$ .

11. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

- а) адаптогены растительного и животного происхождения; б) симпатомиметические амины; в) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- г) анаболизирующие средства растительного происхождения; д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности.

12. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

- а) 1924; б) 1944; в) 1964. г) 1982.

13. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

- а) с нарушением интеллекта;
- б) с различными физическими недостатками;

- в) трансплантаты;
- г) с патологией дыхательных путей.

14. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?

- а) 1924; б) 1963; в) 1983. г) 1982.

15. К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) социальная;
- б) педагогическая;
- в) медицинская;
- г) физическая

16. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешил Олимпикс»?

- а) 1960; б) 1968; в) 1988.

17. Укажите что не является основным направлением адаптивного спорта:

- а) параолимпийское;
- б) специальное Олимпийское движение;
- в) Всемирные игры глухих.
- г) специальное Европейское движение.

18. В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?

- а) 1964; б) 1970; в) 1976. г) 1982.

19. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

- а) адаптивной двигательной рекреации;
- б) адаптивной физической реабилитации;
- в) адаптивного физического воспитания.
- г) адаптивного физического развития

20. Лечение верховой ездой это: \_\_\_\_\_.

21. Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой.

- а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита и т.д.
- б) различные нарушения при климатической адаптации;
- в) мочекаменная болезнь;

г) умственная отсталость;

22. В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых?

а) 1971; б) 1981; в) 1990.

23. В Параолимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:

а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;

б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы;

в) лица с церебральным параличом;

г) лица с нарушением органов слуха;

24. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

а) 1924; б) 1944; в) 1964. г) 1982.

25. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

а) с нарушением интеллекта;

б) с различными физическими недостатками;

в) трансплантаты;

г) с патологией дыхательных путей.

26. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?

а) 1924; б) 1963; в) 1983. г) 1982.

27. К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):

а) социальная;

б) педагогическая;

в) медицинская;

г) физическая;

28. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешил Олимпикс»?

а) 1960; б) 1968; в) 1988. г) 1982.

29. Укажите что не является основным направлением адаптивного спорта:

а) параолимпийское;

б) специальное Олимпийское движение;

в) Всемирные игры глухих.

г) специальное Европейское движение.

30. В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?

а) 1964; б) 1970; в) 1976. г) 1982.

31. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

а) адаптивной двигательной рекреации; б) адаптивной физической реабилитации; в) адаптивного физического воспитания. г) адаптивного физического развития

32. Лечение верховой ездой это: \_\_\_\_\_.

33. Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой.

- а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита и т.д.
- б) различные нарушения при климатической адаптации;
- в) мочекаменная болезнь;
- г) умственная отсталость;

34. В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых?

а) 1971; б) 1981; в) 1990. г) 1982.

35. В Параолимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:

- а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
- б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы;
- в) лица с церебральным параличом;
- г) лица с нарушением органов слуха;

36. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на (укажите 4 правильных ответа):

- а) спортивные;
- б) массовые;
- в) оздоровительные;
- г) индивидуальные;

37. Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) выраженная недостаточность кровообращения;
- б) нарушение сердечного ритма;
- в) недавние внутренние кровотечения;
- г) ожирение 3-4 степени;

38. Одними из относительных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) аневризма сердца и аорты;
- б) нарушение сердечного ритма (экстрасистолия с частотой не выше 4:40);
- в) органические заболевания нервной системы;
- г) нарушение менструального цикла;

39. Затрата энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется:

- а) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки;
- б) интегральным показателем оптимального объёма нагрузки;
- в) относительным показателем оптимального объёма нагрузки;
- г) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки.

40. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

- а) нервной системы;
- б) мочевыделительной системы;
- в) кардиореспираторной системы;
- г) эндокринной системы.

41. Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

- а) основной обмен, затраты на пищеварение;
- б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
- в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
- г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

42. Для медицинского работника в возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять:

- а) мужчины 2200-3000ккал; женщины 2000-2500ккал;
- б) мужчины 2800-3200ккал; женщины 2600-2800ккал;
- в) мужчины 3000-3600ккал; женщины 2600-3000ккал;
- г) мужчины 3200-3800ккал; женщины 2600-3200ккал.

43. Что входит в оценку физического состояния по системе КОНТРЕКС-1 (укажите 3 правильных ответа)?

- а) возраст; б) масса тела;
- в) электрокардиограмма; г) артериальное давление;

44. Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?

- а) правила личной гигиены;
- б) психотерапия;
- в) соблюдение рационального распорядка дня;
- г) биологически активные добавки;

45. Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) питание;
- б) воздействие ионизированным воздухом;
- в) биологически активные добавки;
- г) бани.

46. Гидропроцедуры, оказывающие тонизирующее воздействие на организм человека (укажите 2 правильных ответа):

- а) шотландский душ;
- б) жемчужная ванна;
- в) хлоридно-натриевая ванна;
- г) щелочная ванна.

47. Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80-90°С и относительная влажность воздуха 5-10%;
- б) температура воздуха 90-100°С и относительная влажность воздуха 5-10%;
- в) температура воздуха 100-110°С и относительная влажность воздуха 10-15% \
- г) температура воздуха 120-130°С и относительная влажность воздуха 10-15% \

48. Искусственное ультрафиолетовое облучение рекомендуется проводить с учётом световых климатических особенностей местности в течение (укажите 2 правильных ответа):

- а) зимнего периода;
- б) весеннего периода;
- в) осеннего периода;
- г) осенне-зимнего периода;

49. Искусственное насыщение воздуха отрицательными ионами это:

- а) аэропоника;
- б) аэроионизация;
- в) аэрозоль терапия.



50. Закаливание это:

- а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
- б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
- в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.

### III Вариант

1. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

- а) воспитательной;
- б) оздоровительной;
- в) образовательной;
- г) научной;

2. По мнению А.А. Гужаловского сложно-координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т.д.) следует начинать заниматься в возрасте:

- а) 7 лет; б) 9 лет; в) 12 лет. г) 18 лет.

3. Определите возрастной период (по А.А. Гужаловскому) начала занятий для видов спорта «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.):

- а) 7 лет; б) 9 лет; в) 10 лет. г) 15 лет.

4. По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) одинаковой.
- г) нулевой

5. Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

- а) бегун – стайер;
- б) прыгун и метатель;
- в) прыгун на лыжах с трамплина.
- г) бегун и прыгун

6. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки - это одна из задач:

- а) тактической подготовки;
- б) технической подготовки;
- в) психологической подготовки;
- г) научной подготовки;

7. В каком году вышел закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где было установлено, что «профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой явилось удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей»?

- а) 1989; б) 1999; в) 2000; г) 2005.

8. Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

- а) витамины;
- б) психотропные стимуляторы;
- в) наркотики и болеутоляющие;
- г) микроэлементы;

9. К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) спортивные игры;
- б) плавание;
- в) езда на велосипеде;
- г) прыжки в высоту;

10. К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

- а) бег;
- б) единоборства;
- в) водные лыжи;
- г) гребля;

11. Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3- мин, максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20-22литра, накопление молочной кислоты –250-350мг %, рН крови снижается до 7?

- а) зона максимальной мощности;
- б) зона субмаксимальной мощности;
- в) зона большой мощности;
- г) зона умеренной мощности.

12. Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?

- а) легкоатлетический бег 20,30 км;
- б) спортивное плавание 25,50 км
- в) велогонки 5,10 км.

13. Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:

- а) 20-30сек;
- б) 40 сек до 3-5мин
- в) 40 мин до 3 часов.
- г) 5 мин до 1 часа.

14. Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) сила;
- б) внимательность;
- в) ловкость;
- г) уравновешенность;

15. К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) социальная;
- б) педагогическая;
- в) медицинская;
- г) физическая

16. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

- а) 1948; б) 1952; в) 1956; г) 1960.

17. Допинг это:

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.
- в) фармакологический препарат, искусственно понижающий работоспособность и спортивный результат;
- г) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма.

18. К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

- а) психотропным стимуляторам;
- б) наркотическим и болеутоляющим веществам;

- в) специфическим видам допинга.
- г) ДНК- репарантам

19. Что не является побочным эффектом, возникающем в печени при длительном применении допинга?

- а) нарушение выделительной функции печени;
- б) гепатоцитоз;
- в) закупорка желчных путей;
- г) развитие гепатита, цирроз печени;

20. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:

- а) простатиты; б) регенерация слизистой оболочки мочеочника; в) нефриты;
- г) мочекаменная болезнь; д) нормализация выделительной функции.

21. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболических гормонов гипофиза и тестостерона:

- а) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов;
- б) резкое уменьшение продукции спермы;
- в) развитие гинекомастии;
- г) повышение либидо;

22. Перечислите 3 патологии у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации:

- а) рост волос на подбородке и верхней губе;
- б) развитие псевдогермафродитизма;
- в) увеличение молочных желёз;
- г) у беременных ускорение роста эмбриона;

23. Альтернативные допингам вещества (укажите 3 правильных ответа):

- а) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- б) анаболизирующие средства растительного происхождения;
- в) психотропные стимуляторы;
- г) симпатомиметические амины;

24. Вставьте в предложение пропущенные слова:

Уровень физической работоспособности зависит от наличных и резервных возможностей (чего?) \_\_\_\_\_ выделять главный гормон адаптации \_\_\_\_\_. Чем больше эти резервы, тем выше прогнозируемая работоспособность.

25. В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицинскую Комиссию по антидопинговому контролю?

- а) 1957;
- б) 1967;
- в) 1974;
- г) 1982.

26. При первом выявлении приема симпатомиметиков спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации до 6 месяцев;
- б) дисквалификации до 2 лет;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$ .

27. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга

в организме (укажите 2 правильных ответа):

- а) кровь;
- б) моча;
- в) кал;
- г) слюна.

28. При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года;
- б) дисквалификации на 4 года;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$ .

29. При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года; б) дисквалификации на 8 лет;
- в) дисквалификации пожизненно; г) штрафом в размере 10 000 000 \$ .

30. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

- а) адаптогены растительного и животного происхождения; б) симпатомиметические амины; в) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- г) анаболизующие средства растительного происхождения;

31. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

- а) 1924; б) 1944; в) 1964. г) 1982.

32. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

- а) с нарушением интеллекта;
- б) с различными физическими недостатками;
- в) трансплантаты;
- г) с патологией дыхательных путей.

33. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?

- а) 1924; б) 1963; в) 1983. г) 1982.

34. К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) социальная;
- б) педагогическая;
- в) медицинская;
- г) физическая

35. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешил Олимпикс»?

- а) 1960; б) 1968; в) 1988. г) 1982.

36. Укажите что не является основным направлением адаптивного спорта:

- а) параолимпийское;
- б) специальное Олимпийское движение;
- в) Всемирные игры глухих.
- г) специальное Европейское движение.

37. В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?

- а) 1964; б) 1970; в) 1976. г) 1982.

38. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

- а) адаптивной двигательной рекреации;
- б) адаптивной физической реабилитации;
- в) адаптивного физического воспитания.

39. Лечение верховой ездой это: \_\_\_\_\_.

40. Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой.

- а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита и т.д.
- б) различные нарушения при климатической адаптации;

- в) мочекаменная болезнь;
- г) умственная отсталость;

41. В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых?

- а) 1971; б) 1981; в) 1990. г) 1982.

42. В Параолимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе:

- а) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
- б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы;
- в) лица с церебральным параличом;
- г) лица с нарушением органов слуха;

43. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

- а) 1924; б) 1944; в) 1964.

44. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

- а) с нарушением интеллекта;
- б) с различными физическими недостатками;
- в) трансплантаты;
- г) с патологией дыхательных путей.

45. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?

- а) 1924; б) 1963; в) 1983.

46. К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) социальная;
- б) педагогическая;
- в) медицинская;
- г) физическая;

47. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешил Олимпикс»?

- а) 1960; б) 1968; в) 1988. г) 1982.

48. Укажите что не является основным направлением адаптивного спорта:

- а) параолимпийское;

- б) специальное Олимпийское движение;
- в) Всемирные игры глухих.
- г) специальное Европейское движение.

49. В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?

- а) 1964; б) 1970; в) 1976 г) 1982.

50. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

- а) адаптивной двигательной рекреации; б) адаптивной физической реабилитации; в) адаптивного физического воспитания. г) адаптивной физической культуры