

## Приклади тестових завдань

**1.** Первинний лікарський контроль спортсмена проводиться для визначення:

- 1 - безпосередньої дії ФН
- 2 - можливості допуску до занять ФК та спортом
- 3 - кумулятивної дії фізичних тренувань
- 4 - адекватності дозування ФВ
- 5 - ступеня втомленості спортсмена після тренувального заняття

**2.** Рельєфність м'язів визначається методом:

- 1 - соматоскопії
- 2 - антропометрії
- 3 - динамометрії
- 4 - тонометрії
- 5 – соматометрії

**3.** Проба Штанге проводиться для визначення у спортсмена:

- 1 - рівня фізичного розвитку
- 2 - гармонійності фізичного розвитку
- 3 - стійкості організму до гіпоксії
- 4 - рівня ФП
- 5 - соматотипу спортсмена

**4.** Тонус симпатичного відділу вегетативної нервової системи визначається наступною функціональною пробою:

- 1 - Мартіне-Кушелєвського
- 2 - ортостатичною
- 3 - Штанге
- 4 – кліно статична
- 5 - з ізометричним навантаженням на кистьовому динамометрі

**5.** При проведенні проби з ізометричним навантаженням на кистьовому динамометрі для нетренованих осіб величина навантаження має складати:

- 1 - 100% визначеної максимальної сили кисті
- 2 - 10%
- 3 - 50 %
- 4 - 75 %
- 5 - 90 %

**6.** Фізіологічна реакція організму на динамічне фізичне навантаження характеризується:

- 1 - відсутністю зростання  $P_s$  відносно спокою
- 2 - зростанням САТ
- 3 - зниженням САТ

- 4 - зростанням ДАТ
- 5 - зниженням ударного об'єма серця

**7.** Терміновий ефект фізичного тренування спортсмена визначається:

- 1 - первинним лікарським контролем
- 2 - протягом 2 годин після тренування
- 3 - через три дні після тренувань
- 4 - оперативним контролем
- 5 - поточним контролем

**8.** Щільність тренувального заняття спортсмена визначається за величиною:

- 1 - відсоткового відношення ввідної частини заняття до основної
- 2 - відсоткового відношення активного часу заняття до всього об'єму

заняття

- 3 - відношення основної частини заняття до заключної частини
- 4 - пульсової вартості пікового навантаження
- 5 - тривалості основної частини заняття

**9.** При оперативному лікарському контролі, як правило:

- 1 - визначається фізична працездатність спортсмена
- 2 - проводиться визначення і оцінка фізичного розвитку спортсмена
- 3 - визначається склад тіла спортсмена
- 4 - визначається тип реагування системи кровообігу на ФН
- 5 - оцінюється м'язова сила спортсмена;

**10.** Тести з ФН для визначення загальної фізичної працездатності за інтенсивністю поділяються на:

- 1 - безперервні
- 2 - поступово зростаючої потужності
- 3 - ступенево-зростаючої потужності
- 4 - субмаксимальні
- 5 - локальні

**11.** Гостре фізичне перенапруження-це

**12.** Симптоми перевтоми:

**13.** Заборонені класи фармакологічних препаратів (допінгів)

**14.** Причини передпатологічних та патологічних станів, пов'язані із заняттями фізичними вправами:

**15.** Методи визначення фізичної працездатності:

**16.** Інтенсивність тренувального ФН спортсмена опосередковано можна

оцінити за результатом проведення:

- 1 - тонометрії
- 2 - спірографії
- 3 - динамометрії
- 4 - пульсометрії
- 5 – тонусометрії

**17.** За темпом помірної ходьби відповідає показнику:

- 1- 80-89 кр/хв;
- 2- 90-99 кр/хв;
- 3- 100-110 кр/хв;
- 4- 111-120 кр/хв;
- 5- 120 кр/хв.

**18.** До методів оцінки фізичного розвитку належать....

**19.** Види лікарського контролю

**20.** Дайте визначення поняття Пано, МСК

**21.** Хворий, який перебуває на палатному руховому режимі в умовах стаціонару:

- 1 - потребує допомоги при самообслуговуванні
- 2 - потребує постійного медичного спостереження
- 3 - не потребує постійного медичного спостереження
- 4 - може рухатися тільки в межах лікарні
- 5 - може виходити за межі лікарні

**22.** При артеріальній гіпертензії протипоказані вправи на:

- 1- дихальні вправи;
- 2- ізометричним напруженням м'язів;
- 3- на координацію рухів;
- 4- вправи в воді;
- 5- вправи на рівновагу.

**23.** У перший день після оперативних втручань на органах грудної клітки призначають:

- 1 - плавні статичні дихальні вправи;
- 2 - динамічні дихальні вправи;
- 3 - подовжений видих через звужені губи;
- 4 - глибоке діафрагмальне дихання;
- 5 - з вимовою звуків на видиху

**24.** З метою стимуляції утворення первинного кісткового мозолу в періоді

гіпсової іммобілізації можна використовувати наступний прийом масажу:

- 1 - глибоке циркулярне погладження вище місця перелому;
- 2 – розтирання нижче місця перелому;
- 3 – розминання вище місця перелому;
- 4 - вібрацію перервну над місцем перелому по гіпсу;
- 5 - безперервну вібрацію;

**25.** Яке дренажне положення треба використати для покращення відходження мокроти при лівосторонній нижньодольовій пневмонії заднього сегменту:

- 1 — на лівому боці з піднятим ножним кінцем
- 2 — на правому боці з піднятим ножним кінцем
- 3 — лежачи на спині на високій подушці
- 4 — лежачи на животі
- 5 — на правому боці з піднятим головним кінцем

**26.** У післяпологовому періоді породіллі з розривами м'язів промежини протипоказані ФВ:

- 1 - з розведенням ніг;
- 2 - діафрагмальне дихання;
- 3 - динамічні вправи для верхніх кінцівок;
- 4 - ізометричні для дистальних верхніх кінцівок;
- 5 – ходьба;

**27.** При спастичних парезах і паралічах не використовують в ФР:

- 1-лікування положенням;
- 2-активні ФВ для тулуба і здорових кінцівок;
- 3-ізолювані пасивні ФВ;
- 4- динамічні ФВ;
- 5- масаж уражених кінцівок

**28.** До засобів фізичної реабілітації належить.....

**29.** Вкажіть механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм хворого

**30.** До методів оцінки фізичного розвитку належать:.....

**31.** Види фізичних вправ в ЛФК .....

**32.** Види лікувального масажу .....

**33.** Вкажіть групи фізичних лікувальних чинників

**34.** Які апарати в механотерапії застосовуються

**35.** Клінічний ефект прийому розтирання глибокого лікувального масажу

**36.** Вкажіть етапи реабілітації .....

**37.** Напишіть рухові режими на всіх етапах реабілітації.....