**Модуль 1. Основы спортивной медицины и организация врачебного контроля. Гигиена в спорте.**

### 1. Спортивная медицина призвана решать следующие задачи;:

а) оценка физического развития;

б) медицинское обеспечение спортивных соревнований;

в) рациональное использование средств физической культуры и спорта

 для укрепления здоровья;

г) профилактика заболеваний.

2. Первичное обследование занимающихся физической культурой про-

водится:

а) перед началом занятий физической культурой и спортом;

б) после перенесенной болезни;

в) при появлении признаков снижения работоспособности;

г) перед соревнованиями.

**Модуль 2. Функциональная диагностика в спорте. Здоровье спортсмена.**

1.Функциональные исследования в спортивной медицине основаны на сопоставлении физиологических показателей организма в условиях мышечного покоя, и в восстановительном периоде.

2. Для оценки функционального состояния организма не применяют:

а) функциональные пробы, тесты;

б) динамометрию;

в) оценку физического развития;

г)соматоскопию.

3. Для оценки функционального состояния организма применяют:

а) функциональные пробы, тесты;

б) динамометрию;

в) оценку физического развития;

г) артроскопию.

4. Методом графической регистрации звуковых явлений, возникающих при работе сердца является:

а) ПКГ;

б) ФКГ;

в) ЭЭГ;

г) ЭКг.

5. Методом графической регистрации электрических явлений, возникающих при работе сердца является:

а) АД;

б) ФКГ;

в) ЭЭГ;

г) ЭКГ.

6. При жалобах на боль в области сердца в первую очередь необходимо провести:

а) фонокардиографию;

б) эхокардиографию;

в) электрокардиографию;

г) поликардиографию.

7. Метод используют для исключения очагов эпилептиформной активности.

8. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы применяют пробу:

а) Штанге;

б) Генчи;

в) РWC170;

г) Ашнера.

9. Патологические типы реакций на физическую нагрузку:

а) нормотонический;

б) гипертонический, гипотонический;

в) ступенчатый

г) атипический.

10. ЧСС при припеимущественно аэробных нагрузках составляет ударов в минуту

11. Объем воздуха, выдыхаемый при максимально глубоком

 определяет жизненную емкость легких.

12. Какова длительность интервалов между первой, второй и третьей нагрузками пробы Летунова ( по очерёдности).

13. Функциональные пробы с изменением положения тела используются преимущественно для оценки функционального состояния:

а) центральной нервной системы;

б) вегетативной нервной системы

в) системы внешнего дыхания;

г) сердечно-сосудистой системы

14. Для определения функционального состояния вестибулярного анализатора используют пробу:

а) Ромберга;

б) Яроцкого,

в) Воячека.

15.Твёрдая устойчивость позы Ромберга более , при отсутствии тремора пальцев и век оценивается «хорошо».

16. Для определения устойчивости организма к применяют

 пробу Генчи.

17.У спортсменов, имеющих высокие функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, значение максимальной частоты движений в руке при применении «Теппинг-теста» в среднем составляет за первые 10 секунд.

18. Определение кинестатической и проприоцептивной чуствительности проводится для исследования функционального состояния:

а) вегетативной нервной системы;

б) двигательного анализатора;

в) системы внешнего дыхания;

г) сердечно-сосудистой системы.

19. Темп круговых движений головой при проведении пробы Яроцкого составляет оборота в секунду.

20.Проба Розенталя используется для оценки:

а) координации;

б) выносливости дыхательной мускулатуры;

в) кислороднотранспортных возможностей системы крови;

г) скорости окислительно-восстановительных процессов в тканях.

21. Минутный объем дыхания характеризует функцию

 системы дыхания;

22. Измерение ЖЕЛ до и после дозированной нагрузки (2-3 минутного бега с частотой 180 шагов в минуту), используемая для оценки соответствия вентиляции кровотоку в легких,носит название:

а) проба Штанге;

б) динамическая спирометрия;

в) проба Серкина;

г) проба Летунова.

23. Наиболее благоприятными типами реакций на физическую нагрузку в пробе Летунова являются:

а) гипертонический;

б) со ступенчатым возрастанием максимального АД;

в) гипотонический;

г) нормотонический.

24.На измерении каких базовых гемодинамических показателей основана оценка результатов пробы Летунова:

а) ЧСС;

б) ЖЕЛ;

в) АД;

г) пульсовое давление..

25. От функционального состояния сердечно-сосудистой системы, кислороднотранспортных возможностей системы крови и скорости окислительно-восстановительных процессов в тканях организма

зависит к гипоксии и гиперкапнии.

26.Распространение электричесого импульса по проводящей системе миокарда сопровождается процессами и

. .

27.Волны деполяризации обозначены реполяризации .

28.Легочная вентиляция при максимальных нагрузках у тренированных лиц может достигать л /мин, что превышаетпоказатели в покое в раз.

29. При тяжёлой физической работе рН артериальной крови всвязи с выделением молочной кислоты в процессе анаэробного гликолиза снижается или повышается?

30. При проведении пробы Ашнера на преобладании тонуса симпатической нервной системы будет указывать на 2-4 уд /мин.

**Модуль 3. Медицинское сопровождение спортсменов и спортивных сборных команд**

1.К педагогическим средствам восстановления не относятся:

а) условия для отдыха;

б) рациональная разминка

в) аутогенная тренировка;

г) досуг.

2. Максимальное углеводное насыщение или «тайпер» применяется у:

а) борцов;

б) марафонцев;

в) прыгунов;

г) гимнастов.

3. При восстановительном массаже в сауне применяется:

а) тальк;

б) масло;

в) мыло;

г) крем.

4. Температура напитков, возмещающих потерю жидкости на дистанции, должна быть:

а) 5-6º С;

б) 8-13 ºС;

в) 15-20º С;

г) 20-25º С.

5.Массаж относится к:

а) психолгическим средствам восстановления;

б) физическим средствам восстановления;

в) фапмакологическим средствам восстановления;

г) гигиеническим средствам восстановления.

6.К психорегуляторным средствам восстановления работоспособности относятся:

а) аутогенная тренировка;

б) гипноз;

в)досуг;

г)взаимоотношения с тренером.

7. Большое значение в качестве средства восстановления имеет:

а) интенсивная работа;

б) упреждающая работа;

в) компенсаторная работа;

г) прекращение работы.

8.Построение тренировки, обеспечивающее восстановление включает вариабельность:

а)построения нагрузки

б) средств и методов;

в) времени разминки;

г) времени сна.

9.На белковый обмен ноказывают влияние:

а) витамины группы В;

б) витамин С;

в) витамин D;

г) витамин А.

10. Биологическая ценность белков определяется наличием:

а) заменимых аминокислот;

б) незаменимых аминокислот;

в) степенью усвоения;

г) скоростью выведения.

11.Образование и расщепление гликогена происходит в:

а) поджелудочной железе;

б) щитовидной железе;

в) печени;

г) нервной ткани.

12. Ваэробной зоне необходимо обеспечить постоянное поступление в кровь:

а) углеводов;

б) фосфагенов;

в)витаминов;

г) молочной кислоты.

13. Мышечная релаксация является:

а) физическим средством восстановления;

б) фармакологическим средством восстановления;

в) гигиеническим средством восстановления;

г) психолгическим средством восстановления.

14. Концентрация углеводног напитка при выполнении физической нагрузки в первые 60-75 минут должна быть не более:

а) 20%;

б) 15%;

в) 3-5%;

г)25-30%.

15.Продолжительность сна у спортсмена должна составлять не менее . час.

16.Основной целью применения восстановительного массажа в сауне является

 .

17. Витамины, макроэлементы, применяются при высоких тренировочных нагрузках с целью .

18. Фармакологические препараты, препятствующие в условиях напряжённой мышечной деятельности снижению относятся к адаптогенам.

19. Восстановление гликогена в мышцах, как одно из неоходимых условий постнагрузочног восстановления может длиться до часов и более.

20. Диуретики , при применении их в спорте,относятся к :?

21.Пребывание спортсменов на высоте 900-1800 м на протяжении недель позволяет практически полностью восстановить организм.

22. Форсирование тренировки может привести к .

23.Любые воздействия, направленные на ускорение процессов постнагрузочного восстановления, неэффективны при наличии у спортсмена предпатологических состояний и отсутствия

 .

24. Назовите наиболеераспространённый и наиболее безвредный способ выведение воды из организма.

25. В период тренировочных нагрузок рекомендуется приём

. , с целью регидратации.

26. Рациональное построение первой части занятия, способствуя эффективному , помогает достичь высокой в

основной части.

27. Срочное восстановление сразу же после окончания физической нагрузки должно включать в себя пополнение запасов , ликвидацию кислородной задолжности, разгрузку.

28.Назовите энергодающий субстрат для обеспечения сокращения мышечного волокна.

29.Какие средства восстановления обязательны для всех, на всех этапах подготовки спортсменов?

30. Назовите один из методов, ускоряющих процесс выведения молочной кислоты из организма спортсмена.

31. К допингам не относятся:

а) анаболические вещества;

б) наркотики;

в) эритропоэтины;

г)антибиотики.

32. Определить степень утомления в процессе тренировочных занятий можно при помощи дополнительной пробы, в виде нагрузки.