

# Тесты с ответами по Лечебной физкультуре

## Сборник тестовых вопросов по Лечебной физкультуре (ЛФК)

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

### 1. Лечебная физкультура – это...

- 1) мануальная техника с приемами рефлекторного воздействия на тело.
- 2) раздел гигиены, направленный на соблюдение правил в личной жизни.
- +3) система профилактики, лечения и реабилитации заболеваний с помощью физических упражнений.
- 4) многократный процесс с воздействием солнечных лучей, охлаждения и тепла.

### 2. На какой главной функции живого организма основан эффект лечебной физкультуры?

- +1) движения
- 2) роста
- 3) развития
- 4) обмена веществ

### 3. Одна из областей медицины, в которой прежде всего применяется ЛФК:

- 1) Стоматология
- 2) Ангиохирургия
- 3) Фармацевтика

+4) Кардиология

**4. Какой термин использовали до официального принятия русского термина «лечебная физическая культура»?**

1) «тепло-водолечение»

2) «отложение солей»

+3) «врачебная гимнастика»

4) «улучшение тонуса мышц»

**5. К средствам лечебной физкультуры относят:**

1) макробиотическая диета, комплекс кардио

2) баночный и спортивный массаж

+3) физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж

4) иммобилизация, лечебные блокады

**6. Дополнительные средства, применяемые в ЛФК:**

1) радиотерапия и антицеллюлитный массаж

+2) трудотерапия и механотерапия

3) ароматерапия и акватерапия

4) аутогемотерапия и библиотерапия

**7. Показаниями к занятиям лечебной физкультуры являются:**

+1) сердечно-сосудистые заболевания, заболевания позвоночника

2) болезни кожи, заболевания системы кровообращения

3) церебральный паралич, нарушения интеллектуального развития

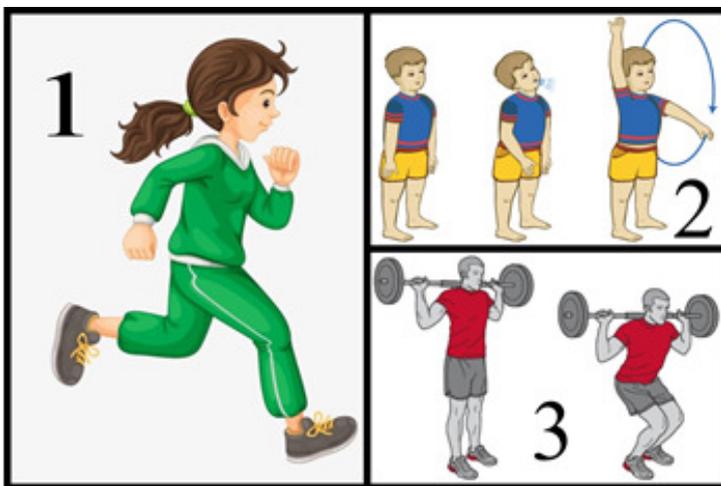
4) бронхит, бронхиальная астма, депрессия

**8. Гимнастические упражнения разделяются по анатомическому**

**признаку :**

- 1) активные, пассивные, активно-пассивные
- 2) упражнения с предметами и снарядами, без предметов и снарядов, на снарядах
- 3) порядковые и строевые, подготовительные, корригирующие
- +4) упражнения для мышц головы, туловища, мышц брюшного пресса и тазового дна, шеи

**9. На каком рисунке представлены дыхательные упражнения?**



- 1) 1
- +2) 2
- 3) 3
- 4) ни на каком

**тест 10. Какие упражнения требуют строгий врачебный и педагогический контроль?**

- 1) ходьба и дозированный бег
- 2) упражнения в равновесии
- 3) прыжки и дозированное плавание

+4) упражнения в переноске тяжестей

**11. Что учитывается по принципу индивидуального подхода к больному?**

+1) возраст, пол, общее состояние больного, уровень тренированности

2) только особенности личности больного и реакция на нагрузку

3) психологическое состояние пациента

4) должность и семейное положение

**12. Выбор исходных положений в ЛФК зависит от:**

1) болезней пищеварительной системы

2) режима дня

+3) двигательного режима, назначенного врачом

4) продолжительности упражнения и нагрузки

**13. Для какого возраста показана лечебная физическая культура?**

1) 25-40 лет

2) 50-80 лет

3) 18-25 лет

+4) для любого возраста

**14. В ЛФК главное, чтобы упражнения...**

1) были эффективными

+2) были назначены врачом

3) стимулировали активность органов

4) развивали моторные навыки

**15. Лечебная физкультура разделяет два вида тренировок:**

- +1) общая и специальная
- 2) силовая и базовая
- 3) ступенчатая и объемная
- 4) групповая и индивидуальная

**16. Какая форма ЛФК показана на картинке?**



- 1) Гидрокинезотерапия
- 2) Трудотерапия
- 3) Терренкур
- +4) Механотерапия

**17. По характеру выполнения и видовому признаку гимнастические упражнения делятся на:**

- 1) упражнения на снарядах, с предметами и без предметов
- +2) порядковые и строевые, корригирующие, в сопротивлении, висы и упоры, ритмопластические упражнения

3) активные, пассивные

4) упражнения мышц верхних и нижних конечностей

**18. К каким упражнениям относятся прыжки?**

1) кардиоупражнения

+2) кратковременные интенсивные упражнения

3) силовые упражнения

4) упражнения на растяжку мышц

**19. Три основных варианта дозировки нагрузок:**

+1) тренирующие, тонизирующие, лечебные

2) постоянные, временные, статические

3) динамические, сосредоточенные, лечебные

4) лечебные, постоянные, временные

**тест-20. При каком случае снижается общая физическая нагрузка?**

1) при высокой степени компенсации

2) при окончании восстановительного лечения

+3) при ухудшении состояния

4) при характерных особенностях

**21. Кому принадлежит фраза, из которого стало афоризмом: «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение»?**

1) Меркуриалис

2) Пэр-Генрих Линг

3) Д. Шребер

+4) Клемент Тиссо

**22. Противопоказанием к занятиям лечебной физкультурой является:**

+1) высокое артериальное давление

2) избыточный вес

3) плоскостопие

4) беременность

**23. Механотерапия – это...**

+1) реставрация растроченных функций при помощи специальных аппаратов

2) восстановление функций через трудовые процессы

3) комплекс мероприятий на недопущение факторов риска заболевания

4) выезд пациентов в другую местность в целях оздоровления

**24. Укажите форму ЛФК.**

1) Бальнеотерапия

2) Активационная терапия

+3) Производственная гимнастика

4) Логопедия

**25. Какое из упражнений лечебной физкультуры выполняется мысленно?**

1) спортивно-прикладное

+2) идеомоторное

3) в посылке импульсов к сокращению мышц

4) гимнастическое

**26. Которое из утверждений неверное?**

1) ЛФК считается лечебно-педагогическим процессом

2) При гипертонической болезни применяются упражнения в равновесии

3) В лечебной физической культуре используются игры

+4) Плотность занятия не имеет значение в дозировке физической нагрузки

**27. В чем состоит использование эмоционального фактора в ЛФК?**

+1) в создании положительных эмоций через физические упражнения

2) в снижении веса больного за счет введения особых упражнений

3) в улучшении кровообращения при использовании упражнений для мелких мышечных групп

4) в упражнениях на расслабление

**28. Интенсивность физических упражнений может быть...**

1) минимальной, максимальной

+2) маленькой, умеренной, большой, максимальной

3) средней и максимальной

4) малой, большой

**29. Гимнастика используется в травматологии...**

1) при хроническом остеохондрозе, грыжах, искривлениях позвоночника

2) в повышении емкости легких, улучшении поступления кислорода

3) для укрепления сосудов и кровообращения

+4) в реабилитации после повреждений мышц, связок, травм суставов и переломов костей

**тест\_30. Чем отличается ЛФК от оздоровительных технологий?**

1) воспитанием здорового человека

2) физическими упражнениями с задачами лечения

+3) обязательностью назначения врача в учреждениях здравоохранения

4) формой утренней гимнастики

**31. Тонизирующая дозировка применяется в:**

+1) в приличном состоянии больного при хронических болезнях, при длительной иммобилизации

2) в тех случаях, если необходимо оказать терапевтическое воздействие на орган, предупредить осложнения

3) в период восстановительного лечения и выздоровления, и при необходимости нормализовать и повысить работоспособность больного

4) все перечисленные варианты

**32. Для увеличения силы мышц оказывается нагрузка, составляющая ...**

1) 70% от максимальной

+2) 50% от максимальной

3) 80% от максимальной

4) 20% от максимальной

**33. Терренкур (дозированное восхождение) – это...**

- +1) лечение постепенным подъемом и спуском дозированной ходьбой на специальных маршрутах
- 2) самостоятельные занятия, выполняемые теми, кто сознательно относится к качественному исполнению упражнений
- 3) одновременное включение в работу большого количества мышечных групп в быстром темпе
- 4) незначительное общее воздействие

#### **34. Как упражнения лечебной физкультуры влияют на нервную систему?**

- 1) повышая адаптацию к большим физическим нагрузкам
- 2) оказывая отрицательное воздействие на психологическое состояние больного
- +3) влияют на эмоциональное состояние человека и отвлекают от мыслей о болезни
- 4) придает повышенную утомленность от занятий

#### **35. Цель специальной тренировки –**

- 1) укрепление организма
- 2) придача чувства бодрости
- 3) общее оздоровление организма
- +4) устранение нарушений работы определенных органов и систем