



## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Вопросы программы для рубежного контроля 2

**Название и шифр ОП:** 6В10111 «Общественное здоровье»

**Код дисциплины:** SPZ 3222

**Дисциплина:** «Социология и психология здоровья»

**Объем учебных часов/кредитов :** 150 часов / 5 кредитов

**Курс и семестр изучения:** 3 курс, 6 семестр

Шымкент, 2025г.



Составитель: Старший преподаватель магистр Курбанова К.Т.

Протокол: № 16 от « 26 » 06 202 5 г.

Зав.кафедрой:

к.м.н., асс. проф.

Сарсенбаева Г.Ж.

ONTÜSTIK-QAZAQSTAN <b>MEDISINA AKADEMIASY</b> «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN <b>MEDICAL ACADEMY</b> АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра «Социальное медицинское страхование и общественное здоровье»		58/ 12
Контрольно-измерительные средства		3 стр. из 20

## Вопросы программы для рубежного контроля 2

1. Охарактеризуйте степень научной изученности проблемы социальной обусловленности здоровья. Какие основные направления исследований вы можете выделить?
2. Назовите основные проблемы, связанные с изучением социальных факторов риска здоровью. Чем, на Ваш взгляд, обусловлено существование данных проблем?
3. Дайте определение понятию «социальные детерминанты здоровья». Раскройте суть социальной детерминированности здоровья
4. человека.
5. Что такое социальные факторы риска и антириска?
6. Чем отличаются прямые и косвенные социальные факторы риска/антириска?
7. Назовите основные прямые (первичные) социальные факторы риска здоровью. В чем их специфика?
8. Назовите основные косвенные (контекстуальные) социальные факторы риска здоровью. На каком уровне существования социального данные факторы проявляются в наибольшей степени?
9. Раскройте понятие «физическая культура».
10. В чем состоит значимость физической культуры для всестороннего развития личности.
11. Ознакомьтесь с работой А.И. Федорова «Отношения подростков к здоровью: социологический анализ» и назовите показатели отношения человека к собственному здоровью. Отметьте характерные особенности показателей отношения к здоровью у подростков.
12. Что такое «самосохранительное поведение»? Назовите факторы, детерминирующие самосохранительное поведение.
13. Ознакомьтесь с работой В.Я. Шклярчук «Самосохранительное поведение в молодежной среде» и назовите специфические особенности мотивации на сохранение здоровья среди юношей и девушек.
14. Раскройте понятие «отношение к здоровью».
15. Какова связь субъективной оценки здоровья с состоянием человека по медицинским показателям?
16. Отношения человека к старости.
17. Признаки психического старения.
18. Развитие интеллекта в пожилом возрасте. Счастливая старость.
19. Назовите основные критерии старения.
20. Назовите особенности психического развития у пожилых людей.
21. Определите два основных подхода к профилактике старения, существующих в настоящее время.
22. Определите основные черты психического склада долгожителей.
23. Показатели, характеризующие состояние здоровья населения.
24. Показатели заболеваемости.
25. Демографические показатели.
26. Какие программы здравоохранения РК о профилактике вы знаете?
27. Что такое профилактика?
28. Назовите первые заболевания в РК?
29. Назовите индивидуальное и групповое здоровье?
30. Что такое миграционный процесс?





### I-вариант

1. Показатель, необходимый для расчета постнеонатальной смертности:
  - a) смертность в первые сутки жизни.
  - b) смертность в первые 7 дней жизни.
  - c) смертность с 29 дня жизни до 1 года.
  - d) смертность на 2,3,4 неделях жизни.
  - e) смертность после 1 года до двух лет.
2. Фактор, НЕ влияющий на рождаемость:
  - a) возраст вступления в брак.
  - b) социально-экономические условия.
  - c) охват населения контрацепцией.
  - d) эмиграция населения.
  - e) состояние здоровья родителей.
3. Свидетельство о рождении выдаётся ...
  - a) главным врачом медицинской организации
  - b) работником ЗАГСа
  - c) врачом, принимающим роды
  - d) администрацией роддома
  - e) управлением
4. При вычислении показателя рождаемости учитывают число родившихся в год...
  - a) живыми и мертвыми
  - b) доношенными
  - c) недоношенными
  - d) мертвыми
  - e) живыми
5. К специальным показателям рождаемости НЕ относится:
  - a) брачная плодовитость.
  - b) общая плодовитость.
  - c) показатель рождаемости.
  - d) повозрастные коэффициенты плодовитости.
  - e) общая фертильность.
6. Число мертворожденных за отчетный период необходимо учитывать в показателях...
  - a) младенческой смертности
  - b) перинатальной смертности
  - c) неонатальной смертности
  - d) ранней неонатальной смертности
  - e) постнеонатальной смертности
7. Для вычисления неонатальной смертности за отчетный период необходимо знать ...
  - a) число умерших до 1 месяца
  - b) число умерших на первой неделе
  - c) число мертворожденных
  - d) число умерших на первой неделе и число мертворожденных
  - e) число умерших на первом месяце и число мертворожденных



8. Для изучения уровня младенческой смертности от пневмонии за отчетный период необходимо:
  - a) общее число умерших детей до 1 года
  - b) общее число заболеваний пневмонией, зарегистрированных у детей до 1 года
  - c) удельный вес взрослых, умерших от пневмонии, в общем числе умерших в течение года
  - d) число умерших от пневмонии до 1 года
  - e) удельный вес детей, умерших от пневмонии, в общем числе умерших до 1 года
9. Для изучения сезонных колебаний младенческой смертности требуются следующие данные:
  - a) число родившихся в данном месяце
  - b) число родившихся в данном году
  - c) число родившихся за предыдущий год
  - d) число родившихся за 13 месяцев
  - e) число родившихся за 2 года
10. В перинатальную смертность входит возраст:
  - a) 10-15 дней
  - b) 8-10 дней
  - c) 15-20 дней
  - d) 0-7 дней
  - e) 20-28 дней
11. Младенческая смертность – это смертность детей ...
  - a) до 14 лет
  - b) до 4 лет
  - c) до 1 года жизни
  - d) на первом месяце жизни
  - e) до 5 лет
12. Самый важный единственный детерминант младенческой смертности:
  - a) Возраст матери
  - b) Размер семьи
  - c) Вес при рождении
  - d) Порядок рождения
  - e) Рост при рождении
13. В детской поликлинике ведущим в ведении всех профилактических работ является:
  - a) Отделение (отделение) реабилитационного лечения
  - b) Отдел (офис) здорового ребенка
  - c) Отдел (отделение) по организации профилактических прививок
  - d) Педиатрическое отделение
  - e) Дошкольное отделение
14. Детей обслуживает местный педиатр:
  - a) от рождения до 3 лет
  - b) от 3 до 14 лет
  - c) от рождения до 15 лет
  - d) от рождения до 7 лет
  - e) от 1 года до 14 лет





15. Основным методом работы детской поликлиники является:
  - a) профилактическим
  - b) район
  - c) диспансер
  - d) метод наблюдения
  - e) метод контроля состояния здоровья ребенка
16. При углубленном медицинском осмотре детей в возрасте шести лет «индекс здоровья» определяется количеством детей, которые:
  - a) часто болеют
  - b) болеют хроническими заболеваниями
  - c) не болеют хроническими заболеваниями
  - d) не обращались за медицинской помощью в течение года
  - e) не имеют никаких функциональных нарушений в здоровье
17. Смертность изучается на основании ... .
  - a) протокола патолого-анатомического исследования
  - b) врачебного свидетельства о смерти
  - c) ежегодного отчета лечебно-профилактического учреждения
  - d) статистического талона
  - e) статистической карты выбывшего из стационара
18. Общий показатель смертности населения вычисляется по формуле:
  - a)  $(\text{число умерших старше 1 года} \times 1\,000) / \text{средняя численность населения}$ .
  - b)  $(\text{число умерших за 1 год} \times 1\,000) / \text{средняя численность населения}$ .
  - c)  $(\text{число умерших старше 1 года} \times 1\,000) / \text{численность населения старше 1 года}$ .
  - d)  $(\text{число умерших за 1 год} \times 1\,000) / \text{численность населения}$ .
  - e)  $(\text{число умерших} \times 1\,000) / \text{численность населения на конец года}$ .
19. Общий показатель смертности рассчитывается на ... .
  - a) среднегодовую численность населения
  - b) численность населения на конец отчетного периода
  - c) численность населения на начало отчетного периода
  - d) численность населения по данным последней переписи
  - e) численность населения прошлого года
20. Лица, не имеющие жалоб, хронических заболеваний в анамнезе, функциональных отклонений и органических изменений, относятся к ... группе здоровья.
  - a) второй
  - b) третьей
  - c) первой
  - d) четвертой
  - e) пятой

## II вариант

1. Лица, имеющие хронические заболевания в стадии стойкой ремиссии, функциональные изменения в органах и системах, не влияющие на их деятельность и трудоспособность, относятся к ... группе здоровья.
  - a) третьей
  - b) четвертой



- с) второй
- д) пятой
- е) первой
- 2. Больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации, субкомпенсации или декомпенсации относятся к ... группе здоровья.
  - а) второй
  - б) первой
  - с) пятой
  - д) третьей
  - е) четвертой
- 3. 22 мая 2015 года Министерство здравоохранения Казахстана и филиал компании по работе со странами СНГ Johnson & Johnson LLC подписали Меморандум о взаимном сотрудничестве.

Что предусмотрено документом о сотрудничестве Министерства здравоохранения Республики Казахстан и ООО «Johnson & Johnson»?

- а) Разработка и внедрение унифицированных международных клинических протоколов диагностики и лечения туберкулеза гомеопатией
- б) Обмен опытом и кадрами со странами СНГ и улучшение экологического благополучия страны
- с) Разработка и внедрение научных и образовательных программ для повышения уровня знаний специалистов здравоохранения в современной терапии социально значимых заболеваний
- д) Создание стратегического плана по расширению территорий за счет России и Китая
- е) Разработка и распространение единой сыворотки против вируса Эбола по всему миру
- 4. 22 мая 2015 года Министерство здравоохранения Казахстана и филиал компании по работе со странами СНГ Johnson & Johnson LLC подписали Меморандум о взаимном сотрудничестве.

Что предусмотрено документом о сотрудничестве Министерства здравоохранения Республики Казахстан и ООО «Johnson & Johnson»?

- а) Формирование медицинских бригад быстрого реагирования на эпидемии и пандемии
- б) Сокращение карантинных полей, затронутых вторжением марокканской саранчи
- с) Разработка предложений по внедрению современной диагностики и терапии социально значимых заболеваний в клиническую практику в Республике Казахстан
- д) Разработка препарата против любого типа аллергических реакций
- е) Реформа системы здравоохранения по типу немецко-британской системы медицинского страхования
- 5. 22 мая 2015 года Министерство здравоохранения Казахстана и филиал компании по работе со странами СНГ Johnson & Johnson LLC подписали Меморандум о взаимном сотрудничестве.

Что предусмотрено документом о сотрудничестве Министерства здравоохранения Республики Казахстан и ООО «Johnson & Johnson»?





- a) Расширение сферы скрининговых программ для диагностики рака молочной железы
- b) Внедрение диагностической программы по венерическим заболеваниям в государственном здравоохранении
- c) Реализация программы по повышению приверженности лечению пациентов с основными социально значимыми заболеваниями.
- d) Совместная разработка лекарств для лечения туберкулеза с множественной лекарственной устойчивостью
- e) Разработка препарата против любого типа аллергических реакций
6. 22 мая 2015 года Министерство здравоохранения Казахстана и филиал компании по работе со странами СНГ Johnson & Johnson LLC подписали Меморандум о взаимном сотрудничестве.

Что предусмотрено документом о сотрудничестве Министерства здравоохранения Республики Казахстан и ООО «Johnson & Johnson»?

- a) Реформа системы санитарно-эпидемиологического надзора
- b) Разработка международных стандартов медико-социальной оценки
- c) Разработка международных стандартов медицинской и трудовой экспертизы
- d) Содействие эффективному сотрудничеству в области фармаконадзора
- e) Взаимодействие специалистов стран СНГ в области нейрохирургии и кардиохирургии
7. 22 мая 2015 года Министерство здравоохранения Казахстана и филиал компании по работе со странами СНГ Johnson & Johnson LLC подписали Меморандум о взаимном сотрудничестве.

Что предусмотрено документом о сотрудничестве Министерства здравоохранения Республики Казахстан и ООО «Johnson & Johnson»?

- a) Формирование электронного здравоохранения со свободным доступом к базам данных международных медицинских центров
- b) Реализация стратегического плана «Казахстан-2030» и формирование фонда CSHI
- c) Изучение опыта и помощь в создании реестров пациентов для социально значимых заболеваний
- d) Увеличение числа рождений и фертильности у пациентов с ВИЧ / СПИДом
- e) Проведение рандомизированных контролируемых клинических исследований на территории Казахстана в 2015 году
8. В области противотуберкулезных мероприятий USAID поддерживает мероприятия, направленные на:
  - a) профилактику пневмонии, бронхита и астмы
  - b) улучшение качества реабилитационной программы на черноморских курортах
  - c) повышение качества профилактики, ухода и лечения рака легких
  - d) улучшение качества профилактики, ухода и лечения от туберкулеза (туберкулез с множественной лекарственной устойчивостью)
  - e) усиление запрета на курение в общественных местах
9. Согласно плодотворному сотрудничеству с Глобальным альянсом по разработке лекарств от туберкулеза (TB Alliance), компания «Янссен» разработала глобальную схему доступа к лекарствам от туберкулеза, состоящую из пяти элементов.



Какой из следующих пунктов относится к глобальной схеме доступа к противотуберкулезным препаратам?

- Создание специальных рабочих мест для больных туберкулезом
  - Разработка и внедрение научных и образовательных программ для повышения уровня знаний специалистов здравоохранения в современной терапии социально значимых заболеваний
  - Исследования и разработки после регистрации, которые продолжают работу над препаратом, включая исследование 3 фазы, адаптацию лекарственной формы для детей и ведение реестра пациентов.
  - Предоставление бесплатной медицинской, консультационной и медицинской помощи на международном уровне
  - Разработка предложений по внедрению современной диагностики и терапии социально значимых заболеваний в клиническую практику в Республике Казахстан
10. Благодаря плодотворному сотрудничеству с Глобальным альянсом по разработке лекарств от туберкулеза (TB Alliance) компания «Янссен» разработала глобальную схему доступа к лекарствам от туберкулеза, состоящую из пяти элементов.

Какой из следующих пунктов относится к глобальной схеме доступа к противотуберкулезным препаратам?

- Создание специальных рабочих мест для больных туберкулезом
  - Создание единой сыворотки для профилактики ВИЧ-инфекции
  - Предоставление бесплатной медицинской, консультационной и медицинской помощи на международном уровне
  - Работа по регистрации лекарственных средств, приоритетная из-за высокой тяжести заболеваний, для обеспечения своевременного доступа к лекарственным средствам
  - Улучшение качества жизни пациентов с ВИЧ / СПИДом и туберкулезом путем создания рекреационных карантинных зон для проживания и лечения на всю оставшуюся жизнь.
11. Благодаря плодотворному сотрудничеству с Глобальным альянсом по разработке лекарств против туберкулеза (TB Alliance) компания «Янссен» разработала глобальную схему доступа к лекарствам от туберкулеза, состоящую из пяти элементов.

Какой из следующих пунктов относится к глобальной схеме доступа к противотуберкулезным препаратам?

- Создание специальных рабочих мест для больных туберкулезом
- Дифференцированные цены, основанные на стоимости, инновациях и доступности
- Создание единой сыворотки для профилактики ВИЧ-инфекции
- Предоставление бесплатной медицинской, консультационной и медицинской помощи на международном уровне
- Улучшение качества жизни пациентов с ВИЧ / СПИДом и туберкулезом путем создания рекреационных карантинных зон для проживания и лечения на всю оставшуюся жизнь.



12. В «Международной классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем» онкологические заболевания относятся к ... классу заболевания.
  - a) 5
  - b) 6
  - c) 2
  - d) 3
  - e) 4
13. Данные о распространенности болезней нервной системы рассчитанные на 1000 детей, могут быть представлены в виде ... диаграммы.
  - a) столбиковой
  - b) радиальной
  - c) секторной
  - d) внутрестолбиковой
  - e) линейной
14. Вид реабилитации, к которому относится восстановление психического и психологического здоровья субъекта, оптимизации внутригрупповых связей и отношений- это...
  - a) социально-педагогическая
  - b) социально-средовая
  - c) социально-медицинская
  - d) социально-психологическая
  - e) социально-профилактическая
15. Согласно кодексу РК, в течение ... с момента проведения психиатрического освидетельствования, врач-психиатр должен оповестить пациента о диагнозе:
  - a) 12 часов
  - b) 36 часов
  - c) 48 часов
  - d) 24 часов
  - e) 10 часов
16. Параграф «Личный пример, способствующий созданию стабильной и позитивной морально-психологической обстановки в коллективе» относится к:
  - a) Кодекс чести
  - b) Медицинский этикет
  - c) Права медицинских и фармацевтических работников
  - d) Обязанности медицинских и фармацевтических работников
  - e) Внутренние правила любой из медицинских и фармацевтических организаций
17. Государственная политика Республики Казахстан в области оказания психиатрической помощи лицам, страдающим психическими расстройствами, проводится на основе принципов:
  1. Получение неотложной медицинской помощи
  2. Законность, гуманность и уважение прав человека и гражданства
  3. Обеспечение предоставления бесплатной и доступной медицинской помощи при психических расстройствах.
  4. Предоставление бесплатной медицинской помощи
  5. Социальная защита граждан в предоставлении психиатрической помощи

a) 2,3,5





b) 1,2,3

c) 3,4,5

d) 1,2,4

e) 1,4,5

18. Термин «психологическое состояние» был введен:

a) Х.Дж. Фрейденбергером

b) С.Л. Рубинштейном

c) К. Роджерсом

d) Ж. Пиаже

e) З. Фрейдом

19. У рабочих швейной фабрики после получения тяжелых травм верхних конечностей снизилась самооценка.

Какую реабилитацию необходимо предоставить этому пациенту?

a) адаптация

b) социальная

c) психологические

d) медицинская

e) профессиональные

20. Оказание помощи психически здоровым людям для достижения ими каких-либо целей – это...

a) беседа

b) межличностное общение

c) работа с психически нездоровыми людьми

d) психологическое консультирование

e) коммуникативные функции

### 3-вариант

1. Научно-методологическая ориентация профессиональной психологии:

a. естественно-научная

b. общественно-гуманитарная

c. технологическая

d. естественно-научная; технологическая;

e. естественно-научная; общественно-гуманитарная; технологическая

2. Мудрость человека в большей степени связана с...

a. накопленным опытом

b. высоким уровнем интеллекта

c. личностными особенностями

d. обретением смысла жизни

e. опытом, интеллектом, особенностями личности и обретенным смыслом в жизни

3. Процесс раскрытия и реализации индивидом своих личностных способностей и возможностей, претворения в жизнь целей и планов, с помощью которых воплощаются в действительность жизненные ценности, принятия и осуществления себя как индивидуальности на протяжении жизненного пути в совместной деятельности с другими людьми – это ...

a. профессионализация



- b. опредмечивание
- c. личностный рост
- d. отождествление
- e. самоидентификация
- 4. Чувство личной тождественности и социальной принадлежности и идеал саморазвития – это ...
  - a. идентичность
  - b. индивидуальность
  - c. самость
  - d. самотрансцендентность
  - e. субъектность
- 5. «Новый подъём» интереса в отечественной науке к психологии здоровья можно отнести
  - a. 50е года XX века
  - b. 80е года XX века
  - c. 60е года XX века
  - d. 70е года XX века
  - e. 90е года XX века
- 6. Здоровье — это...
  - a. сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов
  - b. нормальная функция организма на всех уровнях его организации
  - c. процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений
  - d. стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью — к самопознанию и самооценке
  - e. отношение людей друг к другу
- 7. Назовите модели здоровья
  - a. трудовая модель
  - b. стохастическая модель
  - c. биосоциальная модель
  - d. кибернетическая модель
  - e. биологическая модель
- 8. Физическое здоровье – это ...
  - a. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем
  - b. биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
  - c. процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений
  - d. сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс
  - e. дееспособность основных систем организма
- 9. Физическое здоровье обусловлено ...
  - a. способностью организма к саморегуляции
  - b. тем, что организм является системой
  - c. чертами личности человека
  - d. вредными привычками человека
  - e. уровнем образования



10. К факторам физического здоровья относятся ...

- a. уровень физического развития
- b. личностные черты человека
- c. собственный тип темперамента
- d. уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма
- e. приспособление к воздействию различных факторов среды обитания

11. Физическое развитие — это...

- a. нормальная функция организма на всех уровнях его организации
- b. процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений
- c. это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- d. сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс
- e. дееспособность основных систем организма

12. Проблема классификации критериев психического и социального здоровья занимался ...

- a. Дж. Сальзера
- b. Р. Бергласа
- c. А. Эллис
- d. Ф. Розенблатт
- e. Р. Кох

13. Гомеостаз в дословном переводе это...

- a. терпимость
- b. обуславливание
- c. саморегуляция
- d. нетерпимость
- e. изменчивость

14. Функциональные резервы организма – это ...

- a. биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- b. процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений
- c. нормальная функция организма на всех уровнях его организации
- d. адаптация к физическим, психоэмоциональным нагрузкам на организм различных факторов внешней среды
- e. возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма

15. К составляющим психологической устойчивости личности НЕ относится ...

- a. способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов
- b. следования правилам приличия
- c. развитая волевая регуляция
- d. относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения
- e. сохранять веру

16. Уравновешенность – это...

- a. способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого
- b. возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов
- c. возможности органов и систем изменять свою функциональную активность



- d. возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма
- e. биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- 17. Здоровое общество- это ...
- a. не эффективное, согласноконечным критериям оценки его жизнедеятельности, общество
- b. постиндустриальное общество
- c. первобытно-общинное общество
- d. эффективное, согласно конечным критериям оценки его жизнедеятельности, общество
- e. совокупность людей, объединенных общими для них условиями жизни
- 18. Образ жизни – это ...
- a. одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде жизнедеятельности человека
- b. биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- c. возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией
- d. способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого
- e. возможности органов и систем изменять свою функциональную активность
- 19. Конституция человека – это...
- a. это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном видежизнедеятельности человека
- b. генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал
- c. концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека
- d. отношения, складывающиеся между отдельными людьми
- e. сумма всех индивидуальных свойств организма
- 20. Здоровый образ жизни – это...
- a. это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном видежизнедеятельности человека
- b. это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- c. сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов
- d. концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека
- e. способ жизнедеятельности, направленный на укрепление материального положения в обществе

#### 4 - вариант

##### 1. Физическая культура представляет собой:

- a. определенную часть культуры человека
- b. учебную активность
- c. культуру здорового духа и тела
- d. физическую активность
- e. физическую подготовленность

##### 2. Под физической культурой понимается:





- a. воспитание любви к физической активности
- b. система нагрузок и упражнений
- c. некоторый фрагмент деятельности человеческого общества
- d. культуру здорового духа и тела
- e. физическую активность

**3. Физическая культура представляет собой:**

- a. область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье
- b. различные занятия в спортивных секциях
- c. культуру занятия профессиональным спортом
- d. культуру здорового духа и тела
- e. воспитание любви к физической активности

**4. Основу двигательных способностей человека составляют:**

- a. задатки психодинамических способностей
- b. степень тренированности и выносливости мышц
- c. медицинские показания
- d. состояние опорно-двигательного аппарата
- e. генетическое состояние
- e. Основными факторами, отрицательно воздействующими на здоровье человека в современном обществе, являются:

- a. отсутствие необходимых медицинских препаратов
- 5. отсутствие личной заинтересованности в здоровье, незнание форм и методов укрепления здоровья
- c. отсутствие стабильности, неуверенность в завтрашнем дне, высокая интенсивность труда и низкая физическая активность во время работы, неудовлетворительная экология
- d. недостаточное количество специализированных медицинских учреждений
- e. отсутствие у населения необходимых знаний о здоровье, способах оказания само- и взаимопомощи

**6. Из приведенных составляющих выберите основные для здорового образа жизни:**

- a. малоподвижный образ жизни
- b. нерациональное питание
- c. курение и употребление алкоголя в небольших количествах
- d. соблюдение режима труда и отдыха
- e. 5-часовой ночной сон

**7. Оздоровительная направленность физической культуры – это...**

- a. диалектический метод
- b. физические упражнения, направленные на восстановления здоровья
- c. программа подготовки к спортивным достижениям
- d. учения о принципах построения научного познания
- e. это специальное направление разработанное учеными для повышения работоспособности

**8. Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:**

- a. физическое развитие
- b. физическое воспитание
- c. физическая культура
- d. комплекс физических упражнений
- e. комплекс специальных упражнений

**9. Основным средством физического воспитания является**

- a. процедура закаливания

- b. физические упражнения
- c. гигиенические факторы
- d. трудовые движения
- e. физическое воспитание

**10. Влияние двигательной активности на организм**

- a. повышает жизненные силы и функциональные возможности
- b. позволяет меньше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- c. понижает выносливость и работоспособность
- d. уменьшает количество лет
- e. повышает аппетит

**11. Динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда является ...**

- a. средством развития физических качеств
- b. средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС
- c. средством понижения работоспособности
- d. средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
- e. средством, способствующим снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

**12. Для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя рекомендуется ...**

- a. выполнять упражнения для повышения напряжения глаз
- b. выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
- c. ничего не делать
- d. подвинуть ближе монитор компьютера
- e. выполнять упражнения для спины

**13. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле**

- a. держать верхнюю часть спины и шею прямо
- b. чаще менять положение тела
- c. сидеть, закинув ногу за ногу
- d. сидеть долго в одном положении
- e. держать голову прямо

**14. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- a. двигательных, гигиенических и просветительских задач
- b. закаливающих, психологических и философских задач
- c. задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- d. оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
- e. закаливающих, гигиенических и просветительских задач

**15. Основными средствами физического воспитания является**

- a. учебные занятия
- b. физические упражнения
- c. средства обучения
- d. средства закаливания
- e. оздоровительные силы природы

**16. Частота сердечных сокращений с возрастом:**

- a. снижается
- b. повышается
- c. не изменяется





d. возрастает с возрастом АД

e. снижается с возрастом АД

17. Пожилым считается возраст:

a. 45-59 лет

b. 60-74 года

c. 75-80 лет

d. 81-89 лет

e. 90 и более лет

18. Физиологически стареющими можно признать:

a. 1-2% пожилых и старых людей

b. 3-6% пожилых и старых людей

c. 7-10% пожилых и старых людей

d. 10-15% пожилых и старых людей

e. 15-20% пожилых и старых людей

19. Определите возраст долгожителей:

a. 45-59 лет

b. 60-74 года

c. 75-89 лет

d. 90 и более лет

e. 100 и более лет

20. Наиболее частая психосоциальная проблема пожилых людей – это:

a. социальная самоизоляция

b. чувство одиночества

c. беспокойство за судьбу близких

d. чувство невостребованности

e. экономическая зависимость от близких людей



## 2- рубежный контроль ответы

1		2		3		4	
1.	B	1.	D	1.	E	1.	A
2.	C	2.	B	2.	A	2.	C
3.	C	3.	C	3.	C	3.	A
4.	D	4.	D	4.	A	4.	A
5.	A	5.	D	5.	B	5.	B
6.	D	6.	C	6.	B	6.	D
7.	A	7.	D	7.	C	7.	B
8.	C	8.	D	8.	A	8.	B
9.	D	9.	D	9.	A	9.	B
10.	B	10.	C	10.	A	10.	A
11.	D	11.	A	11.	C	11.	D
12.	D	12.	E	12.	C	12.	B
13.	D	13.	B	13.	C	13.	A
14.	D	14.	E	14.	D	14.	D
15.	C	15.	B	15.	B	15.	B
16.	D	16.	A	16.	A	16.	A
17.	D	17.	B	17.	D	17.	B
18.	D	18.	E	18.	A	18.	B
19.	C	19.	D	19.	B	19.	D
20.	C	20.	D	20.	C	20.	B





