

ДЕМО-ВЕРСИИ ТЕСТОВ
вступительного испытания по разделу
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
для поступающих на направление подготовки бакалавриата
49.03.01 Физическая культура

По разделу ЗОЖ

1. Роль ЗОЖ:
 - 1) пропаганда девиантного поведения
 - 2) лечение заболеваний
 - 3) проведение прививок
 - 4) предупреждение развития заболеваний**
 - 5) улучшение показателей учебы
2. К временным методам остановки кровотечения относятся:
 - 1) пальцевое прижатие сосуда**
 - 2) первичная хирургическая обработка с перевязкой сосуда
 - 3) введение обезболивающего средства
 - 4) вызов врача
 - 5) иммобилизация
3. К направлениям профилактики детского травматизма относится:
 - 1) регулярная физическая активность
 - 2) проведение профилактических прививок
 - 3) соблюдение техники безопасности в ходе учебных занятий**
 - 4) рациональное питание
4. К звеньям эпидемического процесса относится:
 - 1) прививочная работа
 - 2) источник инфекции**
 - 3) врач
 - 4) пропаганда ЗОЖ
 - 5) личная гигиена
5. Назовите первый этап формирования ЗОЖ:
 - 1) освоение знаний о ЗОЖ
 - 2) формирование мотивации к ЗОЖ и ценностей ЗОЖ**
 - 3) формирование здоровьесберегающего поведения
 - 4) формирование навыков ЗОЖ
6. Характерный признак венозного кровотечения:
 - 1) кровь вишневого цвета вытекает медленно непрерывной постоянной струей.**
 - 2) кровь алая, бьет фонтаном
 - 3) кровь вишневого цвета бьет фонтаном
 - 4) небольшой объем крови медленно сочится через поврежденный кожный покров
7. Элементом первой помощи при обморожениях является:
 - 1) интенсивное растирание пострадавшей области снегом с одновременным согреванием пострадавшего
 - 2) легкое растирание пострадавшей области этиловым спиртом
 - 3) резкое повышение двигательной активности пострадавшего
 - 4) легкое растирание пострадавшей области чистой мягкой тканью и общее согревание пострадавшего**
 - 5) обеспечение пострадавшему полного покоя
8. Вывих – это:
 - 1) повреждение кости с нарушением ее целости
 - 2) повреждение мягких тканей над суставной сумкой
 - 3) повреждение кости, суставной сумки и кожных покровов, лежащих на костной ткани
 - 4) механическое повреждение суставной сумки и головки кости
 - 5) полное смещение суставных поверхностей костей за пределы физиологической нормы**
9. Что такое здоровый образ жизни?
 - 1) отсутствие болезней
 - 2) гармоничное физическое развитие
 - 2) деятельность, способствующая сохранению и укреплению здоровья**
 - 4) знания о здоровье
 - 5) выполнение рекомендаций врача
10. Укажите группы факторов, формирующих здоровье:
 - 1) спорт, отдых, трудовая деятельность

- 2) **поведенческие, социальные, экологические, биологические, медицинские**
 - 3) сознание, деятельность, готовность, умения
 - 4) семейные, бытовые, производственные, личные
 - 5) знания, умения, навыки
11. Укажите основные методы гигиенического воспитания и обучения.
- 1) **устные, печатные, смешанные**
 - 2) учительские, врачебные, родительские, волонтерские
 - 3) медицинские, педагогические, спортивные
 - 4) простые, сложные, комбинированные
 - 5) беседа, лекция, вечер вопросов и ответов
12. Укажите основные принципы формирования ЗОЖ?
- 1) общие, особенные и частные
 - 2) устные, печатные, наглядные, смешанные
 - 3) **научность, оптимистический характер, наглядность, актуальность**
 - 4) медицинские, педагогические, спортивные
 - 5) сложность, комбинирование, сочетание
13. Что такое здоровье?
- 1) физическое, психическое и духовное состояние организма, позволяющее ему эффективно решать вопросы здоровьесбережения
 - 2) это отсутствие болезни даже при наличии физических недостатков, но хорошего самочувствия
 - 3) хорошее самочувствие даже при наличии физических недостатков, но при отсутствии болезни
 - 4) **это гармоничное единство биологических и социальных качеств индивида, позволяющих ему быть полноценным членом семьи и общества**
14. Что не относится к методам пропаганды ЗОЖ?
- 1) индивидуальные
 - 2) групповые
 - 3) массовые
 - 4) **базовые**
15. Основные компоненты здоровья (по ВОЗ):
- 1) **физический, психический, социальный**
 - 2) физический, психический, информационный
 - 3) физический, эмоциональный, информационный
 - 4) социальный, организационный, информационный