

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Институт повышения квалификации и переподготовки кадров

# **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ К ДЕТОРОЖДЕНИЮ**

*Курс лекций*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2022*

УДК [796.01:612+796.011.3](075.8)  
ББК 75.116.42я73+87.751.1я73  
О-75

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 03.03.2022.

Составитель: доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **Д.А. Венскович**

**Р е ц е н з е н т ы :**

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ», кандидат педагогических наук, доцент *Ю.М. Кабанов*;  
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат медицинских наук, доцент *Н.М. Медвецкая*

**О-75** **Основы методики подготовки к деторождению : курс лекций /** сост. Д.А. Венскович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 93 с.  
ISBN 978-985-517-924-6.

Данное учебное издание предназначено для теоретической подготовки слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров по специальности «Психология» и разработано в соответствии с учебной программой по дисциплине «Основы методики подготовки к деторождению».

УДК [796.01:612+796.011.3](075.8)  
ББК 75.116.42я73+87.751.1я73

ISBN 978-985-517-924-6

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
Содержание лекционных и практических учебных занятий .....	7
Содержание раздела «Самостоятельная работа слушателей» .....	11
Лекция 1. Анатомо-физиологические изменения женского организма в период беременности .....	12
Лекция 2. Основы методики здорового образа и стиля жизни в период беременности .....	20
Лекция 3. Питание женщин в период беременности .....	23
Лекция 4. Типы дыхания в период родовой деятельности .....	24
Лекция 5. Методика выполнения комплексов физических упражнений для укрепления женского организма до беременности .....	26
Тестовые задания .....	31
Материалы для текущей и итоговой аттестации слушателей .....	88
Литература .....	89
Ответы на тестовые задания .....	91

## ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Основы методики подготовки к деторождению» рассчитано на 26 часов, из которых 10 часов отводится на лекции, 4 часа – на практические занятия и 12 часов – на самостоятельную работу слушателей. Формой текущей аттестации является зачет.

**Целью** учебной дисциплины является научное обоснование методики формирования теоретических знаний и двигательных навыков специалистов в подготовке к деторождению в аспекте их предстоящей психолого-педагогической деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать теоретические знания, позволяющие сохранить и укрепить здоровье молодых людей;
- обеспечить знаниями о здоровом образе и стиле жизни до беременности, в период беременности и после родов;
- обучить двигательным умениям и навыкам необходимые молодым людям для реализации их в процессе беременности, ориентированные на заботу о собственном здоровье и здоровье будущего ребенка, его изменение в желаемом направлении в соответствии с происходящими морфо-функциональными изменениями в процессе беременности, а также в соответствии с триместром, стилем жизни и профессиональной деятельности;
- получить практический опыт в выполнении физических упражнений дифференцированной направленности в зависимости от происходящих изменений в организме беременной женщины;
- обучить основам дыхательной гимнастики;
- ознакомить слушателей со средствами целенаправленного воздействия на физическое состояние в период беременности;
- ознакомить слушателей с арсеналом двигательной культуры для сохранения, укрепления и улучшения физического здоровья.

### **Методы обучения дисциплине:**

- методы приобретения знаний (ознакомление с новым учебным материалом, лекция, беседа, рассказ, тренинги, лекции);
- методы формирования знаний, умений и навыков (поисковый и частично-поисковый метод, консультирование);
- методы закрепления знаний, умений и навыков (метод упражнений, беседы, тестирование, практический метод, диагностирование);
- методы проверки и оценки знаний, умений и навыков (тестирование, разработка проектов, самостоятельная работа).

### **Средства обучения дисциплине:**

- наглядные средства (иллюстрации, таблицы, схемы, видео пары);

- учебно-наглядные пособия (курсы лекций, презентации, видеоматериалы);
- мультимедиа (материалы в системе дистанционного обучения: [www.sdo.vsu.by](http://www.sdo.vsu.by))
- технические средства обучения.

### **Требования к результатам обучения**

#### **Слушатель, изучивший дисциплину, должен знать:**

- роль двигательной культуры в подготовке к деторождению;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области влияния физической культуры на подготовку молодых людей к деторождению;
- теоретико-методические основы в подготовке организма к беременности, благополучному родоразрешению, восстановлению организма после родов;
- влияние здорового образа жизни в подготовке к деторождению;
- состояние здоровья детей и подростков в Республике Беларусь;
- состояние здоровья студенческой молодежи в Республике Беларусь;
- состояние репродуктивного здоровья молодежи в Республике Беларусь;
- существующие программы по укреплению и сохранению состояния здоровья населения (молодых людей) в Республике Беларусь;
- законодательные и нормативно-правовые акты по охране здоровья населения в Республике Беларусь.

#### **должен уметь:**

- использовать в жизни полученные теоретические знания и практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств в подготовке к деторождению;
- использовать полученный практический опыт в своей профессиональной деятельности;
- использовать основы методики подготовки к деторождению в своей профессиональной деятельности

#### **должен владеть:**

- знаниями об особенностях изменения женского организма на протяжении трех триместров беременности в период самоопределения, о компонентах (здоровье и физической подготовленности), о процессе физического развития, о средствах изменения (коррекции) тела в послеродовом периоде, методике их применения;
- знаниями, которые помогут улучшить физическое здоровье для зачатия, для хорошего самочувствия в период беременности и облегчат течение родов и восстановление в послеродовом периоде;

- знаниями, которые позволят сохранить и укрепить собственное здоровье;
- знаниями о собственном здоровье, здоровом образе и стиле жизни не только в период беременности, но и в настоящее время;
- двигательными умениями и навыками, которые необходимы студентам для реализации их в процессе беременности, ориентированные на заботу о собственном здоровье и здоровье будущего ребенка, его изменение (коррекцию) в желаемом направлении в соответствии с происходящими морфофункциональными изменениями в процессе беременности, а также в соответствии с триместром и стилем жизни;
- практическим опытом в выполнении физических упражнений дифференцированной направленности в зависимости от происходящих изменений в организме беременной женщины;
- основами дыхательной гимнастики;
- разнообразными средствами целенаправленного воздействия на физическое состояние в период беременности;
- арсеналом двигательной культуры для сохранения, укрепления и улучшения физического здоровья.

## СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ И ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Содержание тем лекционных занятий

№ п/п	Наименование раздела, темы	Содержание
1.	Анатомо-физиологические изменения женского организма в период беременности	Влияние беременности на сердечно-сосудистую систему. Влияние беременности на дыхательную систему. Влияние беременности на костно-мышечную систему. Влияние беременности на нервную систему. Влияние беременности на пищеварительную систему. Влияние беременности на эндокринную систему. Изменение кожи во время беременности. Влияние беременности на мочевыделительную систему. Изменение массы тела женщины во время беременности. Анатомо-физиологические особенности новорожденных детей.
2.	Основы методики здорового образа и стиля жизни в подготовке к беременности и деторождению	Основы методики сохранения репродуктивного здоровья женщин. Факторы, влияющие на состояние здоровья беременных женщин. Основы методики сохранения здоровья беременных женщин в Республике Беларусь. Влияние курения, алкоголя и наркотических веществ в период беременности. Использование лекарственных препаратов во время беременности.
3.	Питание женщин в период беременности	Методические особенности потребления белков. Методические особенности потребления жиров. Методические особенности потребления углеводов. Методические особенности потребления витаминов и микроэлементов.
4.	Типы дыхания в период родовой деятельности	Методика выполнения брюшного, полного, учащенного дыхания во время родов и задержка дыхания. Методика выполнения правильного дыхания в первом периоде родов. Методика выполнения правильного дыхания во втором периоде родов.
5.	Методика выполнения комплексов физических упражнений для укрепления женского организма до беременности	Методика выполнения физических упражнений для развития гибкости. Методика выполнения общеразвивающих физических упражнений. Методика выполнения физических упражнений с гимнастической палкой. Методика выполнения физических упражнений с гантелями. Методика выполнения физических упражнений для укрепления мышц ног. Методика выполнения физических упражнений для укрепления организма.

## Содержание тем практических занятий

№ п/п	Наименование раздела, темы	Содержание
1.	Анатомо-физиологические изменения женского организма в период беременности	<p>Влияние беременности на сердечно-сосудистую систему.                      Влияние беременности на дыхательную систему.                      Влияние беременности на костно-мышечную систему.                      Влияние беременности на нервную систему.                      Влияние беременности на пищеварительную систему.                      Влияние беременности на эндокринную систему.                      Изменение кожи во время беременности.                      Влияние беременности на мочевыделительную систему.                      Изменение массы тела женщины во время беременности.                      Анатомо-физиологические особенности новорожденных детей.</p>
2.	Методика выполнения комплексов физических упражнений для укрепления женского организма до беременности	<p>Методика выполнения физических упражнений для развития гибкости.                      Методика выполнения общеразвивающих физических упражнений.                      Методика выполнения физических упражнений с гимнастической палкой.                      Методика выполнения физических упражнений с гантелями.                      Методика выполнения физических упражнений для укрепления мышц ног.                      Методика выполнения физических упражнений для укрепления организма.</p>



## Тематический план

№ п/п	Наименования разделов, тем и форм текущей аттестации	Количество учебных часов										Этапы	Кафедра (цикловая комиссия)
		распределение по видам занятий											
		Всего	аудиторные занятия								самостоятельная работа		
			Лекции	практические занятия	семинарские занятия	круглые столы, тематические дискуссии	лабораторные занятия	деловые игры	тренинги	конференции			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Анатомо-физиологические изменения женского организма в период беременности	4	2	2								1,2	Методическая комиссия ИПК и ПК
2	Основы методики здорового образа и стиля жизни в подготовке к беременности и деторождению	2	2									1,2	
3	Питание женщин в период беременности	2	2									1,2	
4	Типы дыхания в период родовой деятельности	2	2									1,2	
5.	Методика выполнения комплексов физических упражнений для укрепления женского организма до беременности	4	2	2								1,2	

6.	Методические основы современных оздоровительных систем на организм женщины до беременности. Методика закаливания организма до беременности	4									4	1,2	
7.	Методологические особенности работоспособности женщины в период беременности	2									2	1,2	
8.	Современные методы релаксации в период беременности	2									2	1,2	
9.	Методика применения физических упражнений для беременных женщин с учетом хронических заболеваний, профессиональной деятельности и стиля жизни и триместра беременности	4									4	1,2	
Форма текущей аттестации		Зачет											
ВСЕГО		26	10	4							12		

## **СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА «САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЛУШАТЕЛЕЙ»**

**Тема 1. Методика использования оздоровительных систем на организм женщины до беременности. Методика закаливания организма до беременности (4 ч.)**

1. Методика использования оздоровительных систем и средств, для укрепления организма женщин до беременности.
2. Методика закаливания женского организма до беременности.

**Тема 2. Методические основы работоспособности беременной женщины (2 ч.)**

1. Факторы, оказывающие влияние на работоспособность.
2. Особенности динамики работоспособности в течении дня.
3. Умственная и физическая работоспособность беременных женщин.

**Тема 3. Методы релаксации женщин в период беременности (2 ч.)**

1. Методы релаксации: в период беременности, в период родов.
2. Происходящие изменения в организме беременной женщины в период релаксации.
3. Рекомендации по использованию методов релаксации.

**Тема 4. Методика применения физических упражнений в период беременности с учетом нозологических групп, состояния здоровья, профессиональной деятельности, образа и стиля жизни и триместра (4 ч.)**

1. Методика использования физических упражнений для беременных женщин.
2. Методика использования физических упражнений для женщин первого триместра беременности.
3. Методика использования физических упражнений для женщин второго триместра беременности.
4. Методика использования физических упражнений для женщин третьего триместра беременности.

**Задание:** письменная работа по предложенным темам (проект, эссе, реферат, доклад).

**Форма контроля:** тестовые задания, разработка проектов «Подготовка женщин к деторождению», разработка комплексов физических упражнений для укрепления организма до беременности и сохранения здоровья в период беременности и после родов.

# Лекция 1

## АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

### Сердечно-сосудистая система

На рисунке 1 и 2 представлены основные изменения происходящие в сердечно-сосудистой системе при беременности.



Рисунок 1 – Изменения в сердечно-сосудистой системе женщины в период беременности

- **Физиологическая тахикардия, более выраженная в III триместре**
- **Увеличение объема циркулирующей крови (на 40-60%)**
- **Увеличение сердечного выброса (на 40-50%)**
- **Снижение периферического сопротивления сосудов, уменьшение вязкости крови, увеличение сосудистой проницаемости, увеличение кровотока в матке, плаценте, молочных железах, почках**



Рисунок 2 – Влияние беременности на сердечно-сосудистую систему женщины

- **Включение дополнительного плацентарного кровообращения**
- **Сдавливание нижней полой вены увеличенной маткой**
- **Повышение внутрибрюшного давления**
- **Высокое стояние диафрагмы**
- **Горизонтальное положение сердца**
- **Повышение АД во время схватки**
- **Резкое выключение маточно-плацентарного кровотока после рождения плода**



Рисунок 3 – Влияние беременности на сердечно-сосудистую систему женщины

### *Дыхательная система*

Дыхательная система женщины состоит из гортани, трахей, легких, бронхов. На рисунке 4 изображена дыхательная система человека.

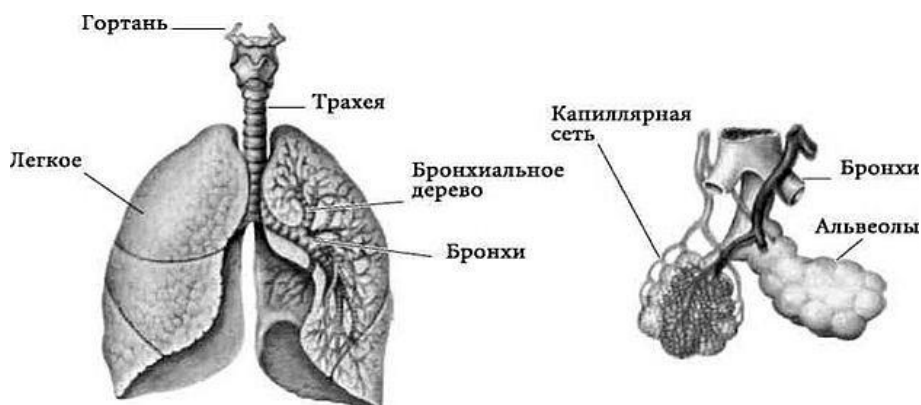


Рисунок 4 – Строение дыхательной системы

В период беременности у женщины увеличивается минутный объем дыхания (МОД) и сохраняется практически на таком уровне до конца беременности. Особые изменения происходят в диафрагме, которая способна подниматься ориентировочно на 4 см. В свою очередь особые изменения происходят и с формой грудной клетки. Изменения наблюдаются в вертикальном размере грудной клетки и в ее окружности.

На рисунке 5 представлены основные изменения происходящие в дыхательной системе женщины при беременности.



Рисунок 5 – Изменения в дыхательной системе женщины в период беременности

### *Костно-мышечная система*

Костно-мышечная система женщины в период беременности особо претерпевает изменения, которые видны как с наружи, так и внутри организма. На рисунке 6 визуально видно происходящие изменения в мышечной системе, благодаря чему происходят изменения и в костной системе.

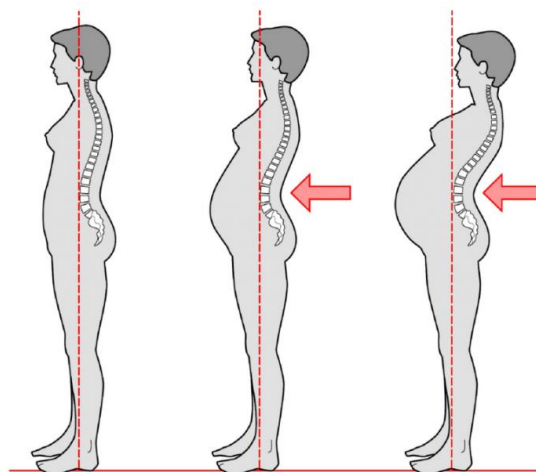
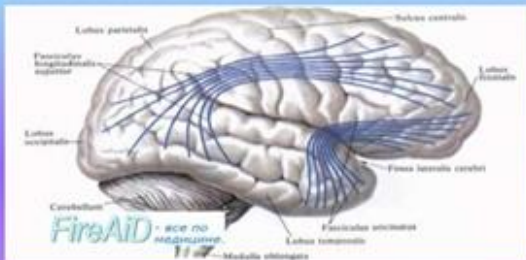


Рисунок 6 – Изменения в костно-мышечной системе женщины в период беременности

На рисунке 6 видно, что из-за беременности в костно-мышечной системе происходят изменения в осанке. При этом изменяется поясничный лордоз. Происходят изменения и в походке самой женщины. Связочный аппарат становится слабым и таким образом повышается подвижность сочленений таза. Происходит увеличение обмена солей в костной ткани. В области пупка и средней линии могут образовываться и увеличиваться грыжевые дефекты.

## ***Нервная система***

На рисунке 7 перечислены основные изменения, происходящие в нервной системе женщины в период беременности.



Эта система играет важную роль в восприятии многочисленных импульсов, поступающих от плода.

Матка содержит большое количество разнообразных нервных рецепторов: сенсорных, хемо-, баро-, механо-, осмо-, рецепторов.

Происходит:

- Появление в коре большого мозга местного очага повышенной возбудимости – гестационной доминанты.
- Снижение возбудимости коры головного мозга.
- Деятельности подкорки, ретикулярной формации ствола головного мозга повышается к концу беременности и к родам, то подготавливает женщину к родам.
- В ранние сроки беременности происходят изменения вегетативной нервной системы: склонности к ваготонии – состояние, которое определяет клинические симптомы: слюнотечение, тошнота, изменение вкуса и обоняния.

Рисунок 7 –Изменения в костно-мышечной системе женщины в период беременности

## ***Пищеварительная система***

Пищеварительная система женщины в период беременности подвергается ряду изменений, которые представлены на рисунке 8.

- Матка смещает желудок вверх
- Замедляется моторика желудка
- → эвакуация пищевых масс замедляется, больше вырабатывается желудочного сока
- Т.е. повышен риск регургитации и аспирации содержимого желудка в дыхательные пути
- ЖП – холестаза
- Увеличивается секреция инсулина поджелудочной железой



Рисунок 8 – Особенности пищеварительной системы женщины в период беременности

## Эндокринная система

К эндокринной системе женщины относятся: гипофиз, паращитовидные железы, щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа и яичники. На рисунке 9 изображено расположение перечисленных выше желез.



Рисунок 9 – Расположение желез эндокринной системы в организме женщины

На рисунке 10 перечислены основные изменения, происходящие в передней и задней долях гипофиза женщины в период беременности.

**Передняя доля гипофиза.**

- Увеличение при беременности в 2-3 раза, при этом масса аденогипофиза к концу беременности достигает 100 мг.
- Появление «клеток - беременности», что обусловлено стимулирующим влиянием половых стероидных гормонов плаценты.
- Резкое угнетение продукции ФСГ и ЛГ гормонов.
- Возрастание продукции пролактина в 5-10 раз.
- Повышение СТГ к концу беременности.

**Задняя доля гипофиза.**

- Накопление и повышение синтез окситоцина в конце беременности и в родах
- Образование желтого тела беременности (продуцирование прогестерона и эстрогена)
- С 3-4 месяца беременности желтое тело подвергается инволюции и его функцию целиком берет на себя плацента. Стимуляция желтого тела осуществляется хорионическим гонадотропином.

Рисунок 10 – Изменения в передней и задней долях гипофиза женщины в период беременности



## Кожа

Кожа женщины в период беременности подвергается изменениям, как и все системы организма представленные выше. На рисунке 11 можно наблюдать происходящие изменения кожи женщины в период беременности.



Рисунок 11 – Изменения кожи женщины в период беременности

## Мочевыделительная система

На рисунке 12 представлена работа мочевыделительной системы женщины в период беременности и особенности ее функционирования.



Рисунок 12 – Мочевыделительная система женщины

На рисунке 13 представлены основные изменения, происходящие в организме женщины под влиянием беременности. А именно, в маточных трубах, яичниках и влагалище.



Рисунок 13 – Изменения, происходящие в мочевыделительной системе женщины в период беременности

### *Массы тела женщины во время беременности*

Масса тела женщины во время беременности является самым уязвимым составляющим. Поскольку, если в период беременности у женщины отсутствует токсикоз с наличием хорошего аппетита, то прибавка в весе будет проходить быстрее, чем ожидает каждая женщина. Нормальной прибавкой в весе при беременности считается увеличение массы женщины в среднем на 8–12 кг.



Рисунок 14 – Изменение массы тела во время беременности

## Анатомо-физиологические особенности новорожденных детей

На рисунке 15 изображено анатомо-физиологическое строение организма новорожденного ребенка.



Рисунок 15 – Анатомо-физиологическое строение организма новорожденных детей

	Оценка в баллах	Оценка в баллах	Оценка в баллах
<b>Клинический признак</b>	0 баллов	1 балл	2 балла
<b>Сердцебиение</b>	Отсутствует	Меньше 100 в 1 мин.	Больше 100 в 1 мин.
<b>Дыхание</b>	Отсутствует	Брадикапно, нерегулярное	Нормальное, крик громкий
<b>Мышечный тонус</b>	Отсутствует	Легкое сгибание рук и ног	Активные движения
<b>Рефлекторная возбудимость</b>	Отсутствует	Гримаса	Чихание, кашель
<b>Цвет кожи</b>	Общая бледность или цианоз	Розовое туловище, цианоз рук и ног	Розовый

Рисунок 16 – Шкала Апгар

При рождении ребенка всегда оценивают по шкале Апгар, благодаря которой можно оценить функционирование всех жизненно важных органов и функций организма. На рисунке 16 представлена шкала Апгар, по которой и осуществляется оценивание новорожденных детей.

Для наглядного представления на рисунке 17 изображено поэтапное развитие ребенка в утробе матери, а также формирование всех органов и функций организма новорожденного ребенка.

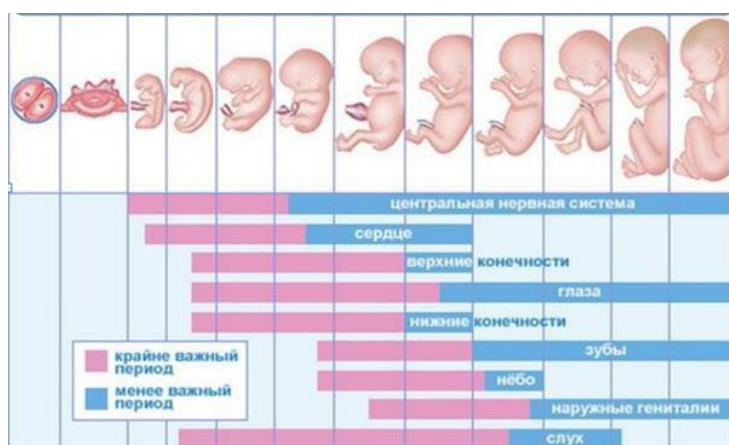


Рисунок 17 – Поэтапное развитие ребенка в утробе матери

## *Лекция 2*

# **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ**

### ***Репродуктивное здоровье женщин***

По данным Всемирной организации здравоохранения репродуктивный возраст женщины считается период в возрасте от 15 до 49 лет. Таким образом, обратим внимание на статистику в 2010 г. количество женщин данного возраста составило цифру 3188,2 тыс., в 2020г. эта цифра зафиксирована на уровне 2208,4 тыс. Следовательно, за 10 лет количество женщин данной возрастной категории уменьшилось на 979,8 тыс. на рисунке 18 представлены данные женщин в репродуктивном возрасте.

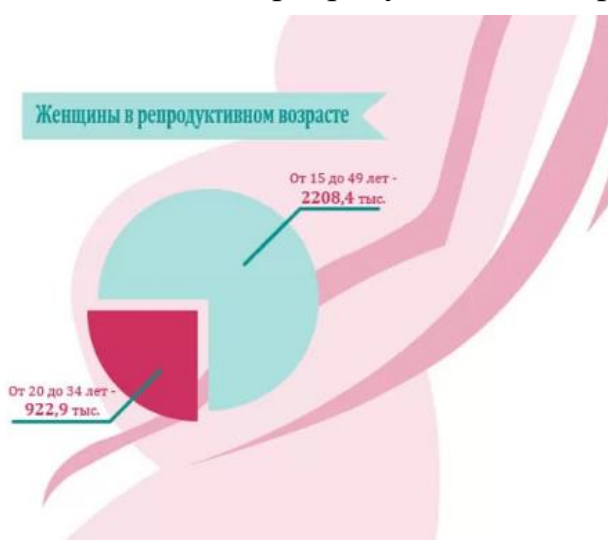


Рисунок 18 – Количество женщин репродуктивного возраста в Республике Беларусь

### ***Объективные предпосылки для формирования двигательной культуры личности для подготовки организма к беременности***

Объективными предпосылками формирования двигательной культуры личности для подготовки к беременности являются: изменение института семьи, снижение рождаемости, ухудшение репродуктивного здоровья, бесплодия молодых семейных пар, ухудшение мужского здоровья, уменьшение численности женщин репродуктивного возраста, увеличение возраста материнства, уменьшение количества зарегистрированных браков и увеличения разводов, снижения количества студентов и ухудшения здоровья подрастающего поколения (рисунок 19).

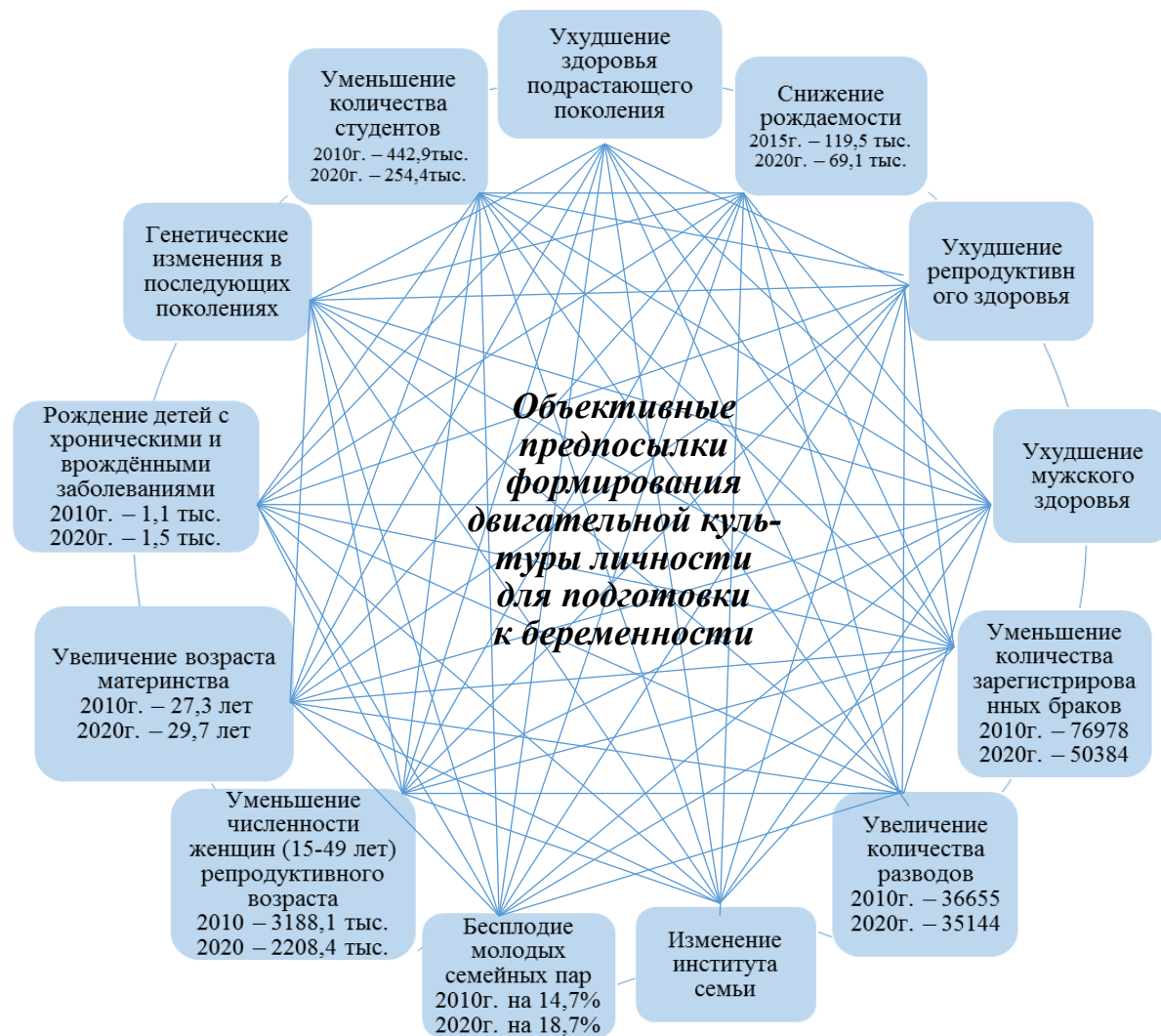


Рисунок 19 – Объективные предпосылки формирования двигательной культуры для подготовки к беременности

## Влияние курения и алкоголя в период беременности

Дети курящих матерей рождаются слабыми, мало весят и часто болеют. Еще в утробе у них развивается никотиновая зависимость, которая в будущем обязательно даст о себе знать! Курение матери может вызвать у ребенка и более серьезные патологии.

**ЭТО НАДО ЗНАТЬ!** Никотин — нейротропный яд, через 7 секунд после затяжки он уже попадает в головной мозг матери и через 7 секунд он также проникает через гемато-плацентарный барьер и попадает в мозг ребенка. Беременная женщина начинает травить своего малыша никотином. Кроме того, никотин сужает сосуды, в результате у беременной повышается давление, увеличивается частота сердечных сокращений, по суженным сосудам сердцу становится труднее доставлять питательные вещества к органам и к ребенку. При горении сигареты выделяется угарный газ. Угарный газ легче соединяется с гемоглобином чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека. В результате организм матери и ее будущего ребенка испытывают кислородное голодание (гипоксию)

**С КРОВЬЮ САМОГО ДОРОГОГО И РОДНОГО ДЛЯ НЕГО ЧЕЛОВЕКА РЕБЕНОК ПОЛУЧАЕТ ЯДОВИТЫЕ ВЕЩЕСТВА И ФАКТИЧЕСКИ «КУРИТ» ВМЕСТЕ С МАМОЙ**

**СТАТИСТИКА:**

- у детей, рожденных курящими в период беременности женщинами, масса тела в среднем на 300 грамм ниже, чем у детей, рожденных некурящими женщинами;
- у курящих мам больше случается выкидышей на ранних сроках, осложнений в течение беременности, чем у некурящих;
- рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

**ИЗВЕСТНО ЛИ ВАМ, ЧТО:**

- для детей курящих матерей уже в раннем возрасте свойственна невнимательность, импульсивность и гиперактивность. Ученые доказали, что у таких детей на 40% повышается риск развития аутизма — психической болезни, при которой ребенок не может контактировать с окружающей действительностью;
- ребенок, родившийся у курящих родителей, заранее обречен на разнообразные проблемы в репродуктивной системе;
- у курившей во время беременности мамы ребенок рождается уже никотинозависимым;
- у курящих родителей возникают трудности с рождением мальчика

**ОСОБЕННО БЕРЕГИТЕСЬ «пассивного курения»**



Рисунок 20 – Влияние курения на организм ребенка в период беременности

На рисунке 21 перечислены основные характеристики, указывающие на употребление алкоголя женщины в период беременности и его последствия.



Рисунок 21 – Влияние алкоголя на организм ребенка в период беременности

### Лекция 3

## ПИТАНИЯ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

На рисунке 22 перечислены основные продукты питания необходимые женщине в период беременности.

<b>Витамин А:</b>		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Рисунок 21 – Перечень витаминов, содержащихся в продуктах питания для рациона женщины в период беременности

В период беременности женщине особо важно правильно питаться, поскольку в период питания женщины к плоду также поступают питательные вещества, которые влияют на формирование всех органов и систем организма плода, уже с первых недель беременности.

## Лекция 4

### ТИПЫ ДЫХАНИЕ В ПЕРИОД РОДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для того, чтобы рассмотреть и изучить существующие типы дыхания, используемые женщиной в период родовой деятельности, необходимо знать стадии расположения плода в момент родовой деятельности и возможные исходные положения, для облегчения болевых ощущений. Итак, на рисунке 22 представлены три стадии родовой деятельности.



Рисунок 22 – Этапы процесса родовой деятельности

Для облегчения первой стадии родовой деятельности, беременные женщины могут использовать любые исходные позы, представленные на рисунке 23, из исходного положения: стоя, на коленях, сидя или на корточках. При этом каждая женщина подбирает для себя более удобную позу, при которой болевые ощущения переносятся легче.



**СТОЯ**



**НА КОЛЕНЯХ**



**СИДЯ**



**НА КОРТОЧКАХ**



Рисунок 23 – Исходные позы первого периода родовой деятельности

В период родовой деятельности используют такие типы дыхания, как: «собачка», «паровозик», «пение», «гудение» и «лошадка» представленные на рисунке 24 с полным описанием, каждого типа.



Рисунок 24 – Типы дыхания в период родов

### Лекция 5

## КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА ДО БЕРЕМЕННОСТИ



Рисунок 25 – Комплекс физических упражнений для развития гибкости



Рисунок 26. – Комплекс физических упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата

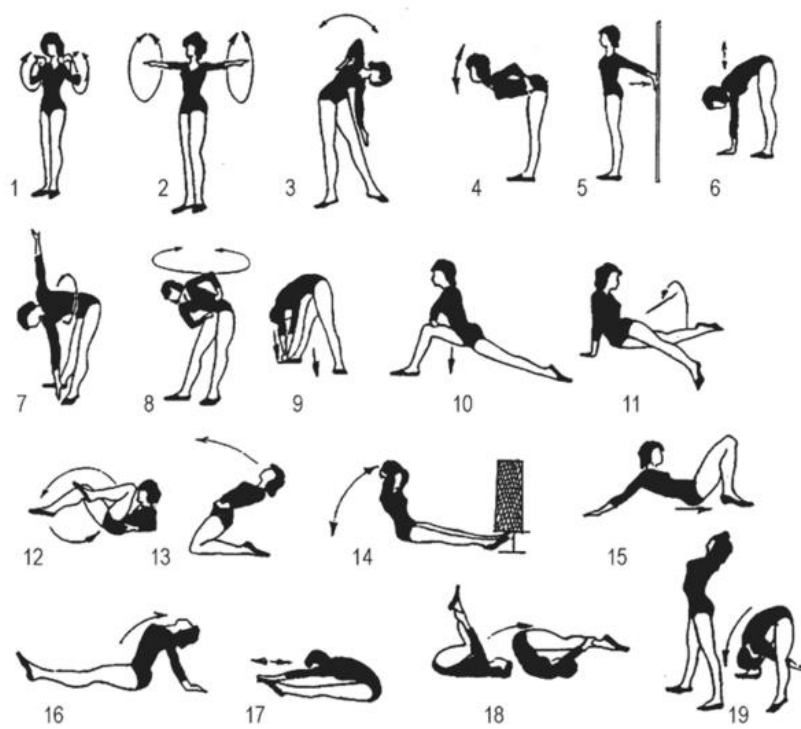


Рисунок 27 – Комплекс общеразвивающих физических упражнений



Рисунок 28 – Комплекс физических упражнений с гимнастической палкой (для формирования правильной осанки)

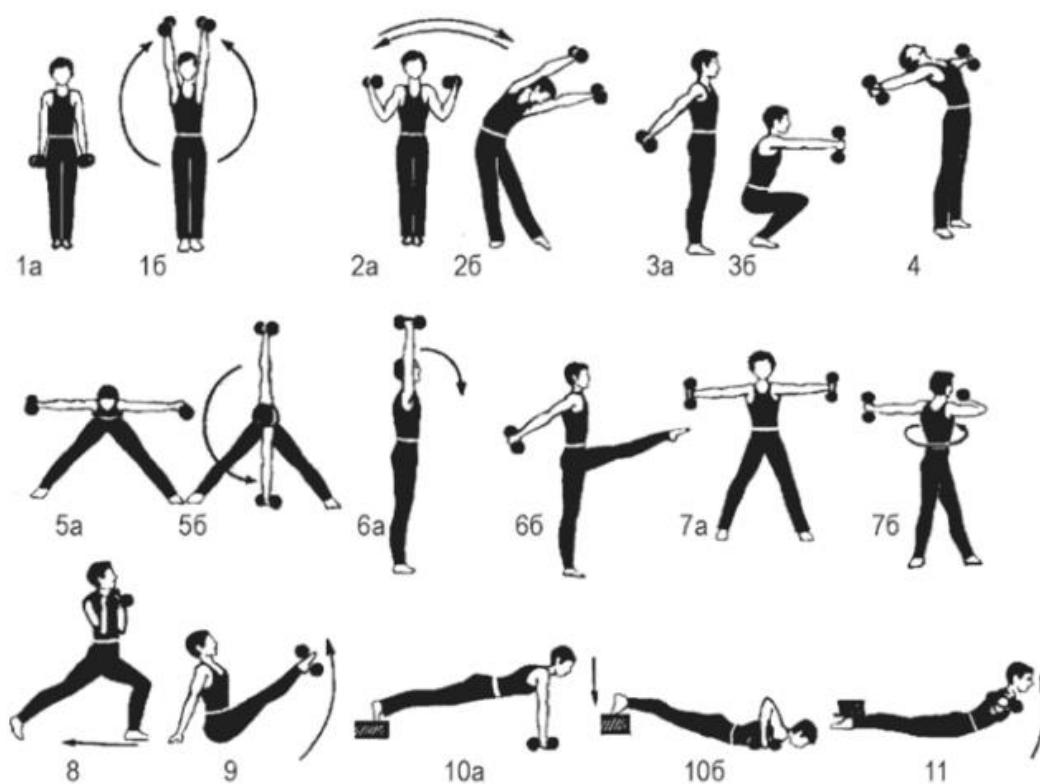


Рисунок 29 – Комплекс физических упражнений с гантелями (для формирования правильной осанки)

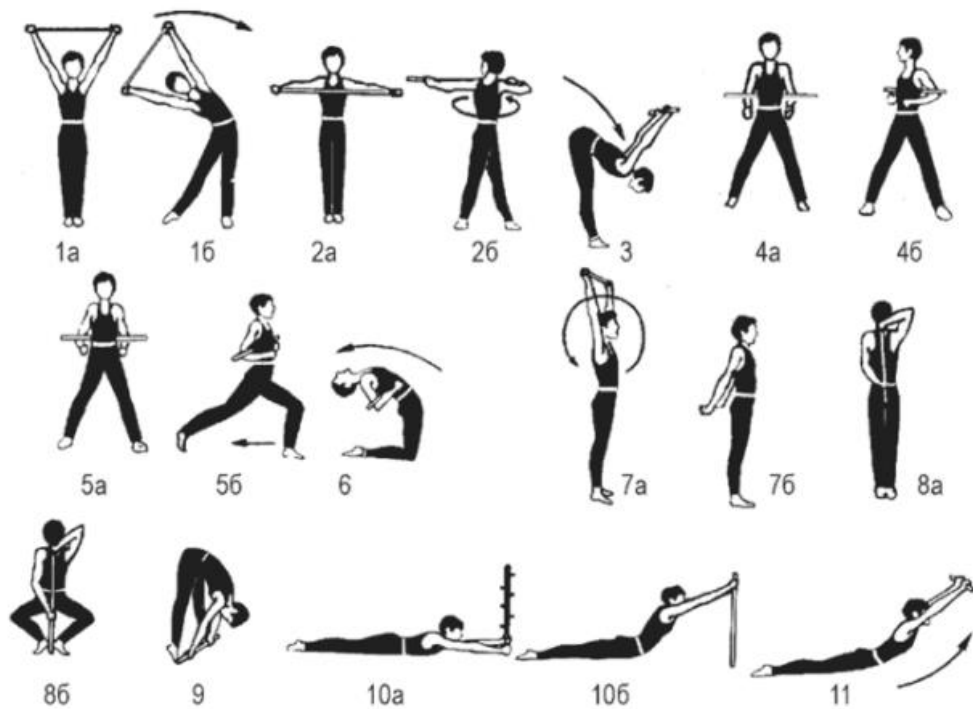


Рисунок 30 – Комплекс упражнений с гимнастической палкой

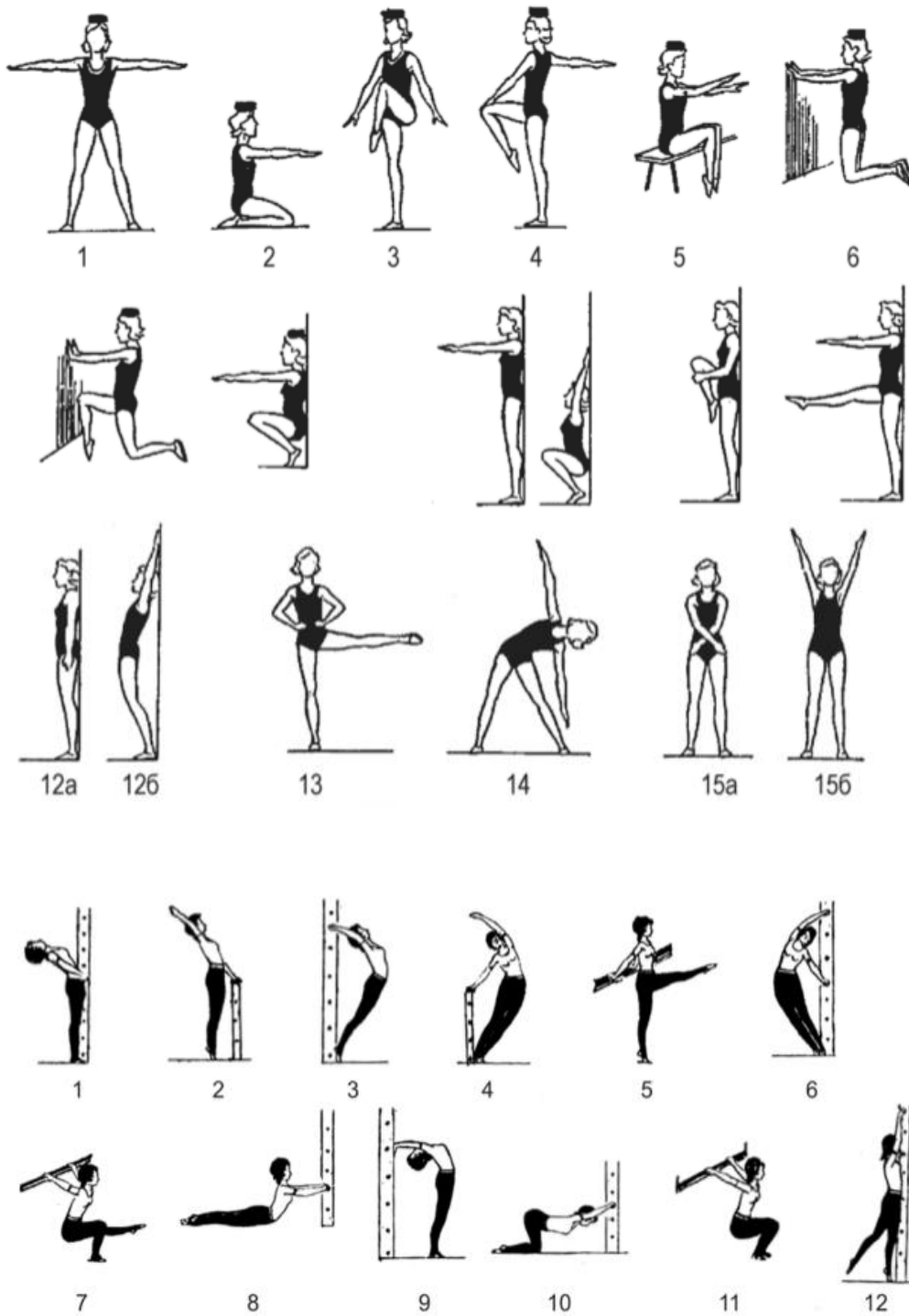


Рисунок 31 – Комплексы физических упражнений для укрепления организма

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

### 1. Дыхательная гимнастика – это ...

А) комплекс дыхательных упражнений, который в различных вариациях используется для лечения заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой систем, вегетососудистой дистонии и других патологических состояний

В) комплекс дыхательных упражнений, который в различных вариациях используется для лечения заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой систем

С) комплекс дыхательных упражнений, который в различных вариациях используется для лечения заболеваний дыхательной, вегетососудистой дистонии и других патологических состояний

Д) комплекс дыхательных упражнений

### 2. Что включает в себя педагогический контроль?

А) наблюдение

В) беседа

С) опрос

Д) договор

### 3. В чем возникает потребность при беременности?

А) в питании

В) в движении

С) в отдыхе

Д) в общении

### 4. Какая щетина должна быть на зубной щетке у беременной женщины?

А) мягкая

В) средней жесткости

С) жесткая

Д) супер мягкая

### 5. Работоспособность – это ...

А) уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени

В) уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ

С) уровень функциональных возможностей организма

Д) способность человека

### 6. Какими факторами обусловлен диапазон деятельности женщины в период беременности?

А) биологическими

В) социальными, природными

С) эстетическими, природными

Д) политическими

**7. Что является целью освоения и применения дыхательных упражнений во время беременности и родов?**

- A) обеспечить достаточный приток кислорода и высокое его содержание в крови матери и ребенка
- B) поступление крови
- C) высокое содержание крови
- D) улучшение дыхания

**8. Когда начинается первый период родов?**

- A) с момента раскрытия шейки матки
- B) с ощущения боли
- C) с ощущения тяжести
- D) с ощущения страха

**9. Релаксация - это ...**

- A) страх
- B) восстановление
- C) расслабление
- D) сон

**10. Сколько модулей содержит учебная программа «Основы методики подготовки к деторождению»?**

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4

**11. Аэробика низкой интенсивности - это ...**

- A) это 30-40% от максимальной ЧСС
- B) это 40-50% от максимальной ЧСС
- C) это 50-60% от максимальной ЧСС
- D) это 60-70% от максимальной ЧСС

**12. Двигательная культура - это ...**

A) интегративное образование свойств личности, которое выражается в мотивации человека реализовать собственные задатки и возможности для раскрытия своего и поведенческого потенциала

B) интегративное образование свойств личности, которое выражается в мотивации человека реализовать собственные задатки и возможности для раскрытия собственного и поведенческого потенциала

C) интегративное образование свойств личности, которое выражается в мотивации человека реализовать собственные задатки и возможности для раскрытия физкультурного и поведенческого потенциала

D) интегративное образование свойств личности, которое выражается в мотивации человека реализовать собственные задатки и возможности для раскрытия двигательного и поведенческого потенциала



**13. Какую функцию выполняют беременные женщины?**

- A) важную
- B) значимую
- C) воспроизводство детей
- D) главную

**14. Что обеспечивает послеродовая двигательная активность?**

- A) расслабление организма
- B) восстановление организма
- C) расстройство организма
- D) релаксацию организма

**15. Что является приоритетным направлением Государственной политики Республики Беларусь?**

- A) сохранение здоровья женщин
- B) сохранение здоровья мужчин
- C) сохранение и укрепление здоровья женщин
- D) сохранение и укрепление здоровья детей

**16. На какую систему организма идет повышенная нагрузка при беременности?**

- A) выделительную
- B) нервную
- C) сердечно-сосудистую
- D) пищеварительную

**17. Базовый фитнес – это ...**

- A) физический фитнес
- B) классический фитнес
- C) танцевальный фитнес
- D) модификационный фитнес

**18. Что включает оперативный контроль?**

- A) подсчет ЧСС
- B) опрос
- C) выявление признаков утомления
- D) подсчет ЧСС, опрос, выявление признаков утомления

**19. Сколько раз в день необходимо принимать пищу во второй половине беременности?**

- A) 3–4
- B) 4–5
- C) 5–6
- D) 6–7

**20. На какой недели происходит формирование основных функциональных систем организма плода?**

- A) на 15–16 недели
- B) на 15–18 недели
- C) на 20–22 недели
- D) на 20–24 недели

**21. Период времени в течении суток наивысшего уровня работоспособности в период беременности?**

- A) 8.00–12.00
- B) 9.00–13.00
- C) 10.00–14.00
- D) 14.00–18.00

**22. Массаж – это ...**

A) профилактический и лечебный метод воздействия на организм человека

- B) прикосновения
- C) профилактический и лечебный метод
- D) профилактический метод воздействия на организм человека

**23. Чем обусловлено лечебное воздействие аутогенной тренировки?**

- A) усилением кровеносной системы
- B) усилением сердечно-сосудистой системы
- C) усилением нервной системы
- D) усилением тонуса отделов нервной системы

**24. Сколько часов отводится на изучение практического модуля?**

- A) 2
- B) 4
- C) 10
- D) 12

**25. Какой триместр беременности считается самым опасным?**

- A) первый
- B) второй
- C) третий
- D) все

**26. При помощи какой гимнастики можно избавиться от неприятных ощущений, связанных с дыханием?**

- A) лечебная
- B) физическая
- C) дыхательная
- D) образцовая

**27. Какие задачи решают занятия физическими упражнениями в жизни беременных женщин?**

- A) адаптационные
- B) корригирующие
- C) лечебно-реабилитационные
- D) адаптационные, корригирующие, лечебно-реабилитационные

**28. В какие часы наступает высокая физическая работоспособность женщины в послеродовом периоде?**

- A) с 10.00–12.00 с 16.00–19.00
- B) с 11.00–12.00 с 17.00–19.00

С) с 12.00–14.00 с 18.00–19.00

Д) с 10.00–11.00 с 16.00–17.00

**29. Какая задача стоит перед Школами материнства?**

А) физиопсихопрофилактическая подготовка беременных к родам

В) физиологическая подготовка беременных к родам

С) психологическая подготовка беременных к родам

Д) профилактическая подготовка беременных к родам

**30. На сколько % во время родов увеличивается потребность в кислороде?**

А) 50–60%

В) 100–150%

С) 150–200%

Д) 150–250%

**31. Из чего состоит стенка мочевого пузыря у новорожденных детей?**

А) из слабо развитой мышечной и эластической ткани и нежной слизистой

В) из мышечной и эластической ткани и нежной слизистой

С) из нежной слизистой

Д) из эластической ткани и нежной слизистой

**32. Сколько составляет вместимость мочевого пузыря у новорожденных детей?**

А) 50–80 мл

В) 50–60 мл

С) 50–70 мл

Д) 40–80 мл

**33. Какая длина мочеиспускательного канала у новорожденных мальчиков?**

А) 2–3 см

В) 4–5 см

С) 5–6 см

Д) 7–8 см

**34. Какая длина мочеиспускательного канала у новорожденных девочек?**

А) 2–2,5 см

В) 2–3 см

С) 1–2,5 см

Д) 2–3 см

**35. Какая форма щитовидной железы у новорожденных детей?**

А) сердца

В) луны

С) подковы

Д) шара

- 36. Сколько весит щитовидная железа у новорожденных детей?**  
A) 1 г  
B) 2 г  
C) 3 г  
D) 4 г
- 37. Спортивно-ориентированный фитнес это ...**  
A) применение упражнений высокой интенсивности  
B) применение упражнений низкой интенсивности  
C) применение упражнений умеренной интенсивности  
D) применение упражнений достаточной интенсивности
- 38. Когда проводится оперативный контроль?**  
A) на каждом занятии  
B) на каждом втором занятии  
C) через занятие  
D) через три занятия
- 39. Какой % должна составлять калорийность завтрака от калорийности суточного рациона?**  
A) 10%  
B) 20%  
C) 30%  
D) 40%
- 40. Суточный сон со второго триместра должен составлять ...**  
A) не менее 6 часов  
B) не менее 7 часов  
C) не менее 8 часов  
D) не менее 9 часов
- 41. Какая бывает степень колебания идеальной работоспособности в период беременности?**  
A) большая и маленькая  
B) большая  
C) маленькая  
D) обычная
- 42. Причина возникновения интенсивной боли в родах?**  
A) страх  
B) волнение  
C) напряжение  
D) большой плод
- 43. Релаксационная медитация - это ...**  
A) восстановление  
B) процесс организации внимания, его концентрации на выбранных объектах, отношении к которым определяет желаемые цели, качество желаемых состояний  
C) расслабление  
D) процесс организации внимания

**44. Главными условиями при проведении занятий по учебной программе «Двигательная культура личности для подготовке к беременности» являются ...**

А) регулярный контроль и самоконтроль за самочувствием занимающихся; оптимальный объем и интенсивность физических нагрузок; положительный эмоциональный фон и комфортность для занимающихся; соблюдение гигиенических требований и правил техники безопасности

В) регулярный контроль и самоконтроль за самочувствием занимающихся; оптимальный объем и интенсивность физических нагрузок; положительный эмоциональный фон и комфортность для занимающихся;

С) регулярный контроль и самоконтроль за самочувствием занимающихся; положительный эмоциональный фон и комфортность для занимающихся; соблюдение гигиенических требований и правил техники безопасности

Д) оптимальный объем и интенсивность физических нагрузок; положительный эмоциональный фон и комфортность для занимающихся; соблюдение гигиенических требований и правил техники безопасности

**45. На сколько групп можно разделить технику дыхания?**

А) 4

В) 3

С) 2

Д) 1

**46. Гиподинамия - это ...**

А) избыток подвижности

В) ограничение подвижности

С) заболевание

Д) болезнь

**47. Ритм чего необходимо чередовать каждый день в послеродовом периоде?**

А) сна и бодрствования

В) работы и отдыха

С) питания

Д) отдыха

**48. Проводимые мероприятия в Школах материнства направлены на ...**

А) устранение отрицательных эмоций

В) снятие страха перед родами, устранение отрицательных эмоций

С) снятие страха перед родами, устранение отрицательных эмоций, привлечение к активному участию в родах

Д) привлечение к активному участию в родах

**49. Какой тип дыхания преобладает у беременных женщин?**

А) грудной

В) брюшной

- С) грудной и брюшной
- Д) комбинированный

**50. Шейпинг - это ...**

- А) вид ритмической гимнастики, направленной на изменение форм тела
- В) вид гимнастики, направленной на изменение тела
- С) гимнастика
- Д) статические упражнения

**51. Когда проводится текущий контроль?**

- А) один раз в семестр
- В) два раза в семестр
- С) три раза в семестр
- Д) четыре раза в семестр

**52. Какой % должна составлять калорийность второго завтрака от калорийности суточного рациона?**

- А) 10%
- В) 15%
- С) 20%
- Д) 25%

**53. Температура теплых воздушных ванн для беременной женщины должна составлять ...**

- А) 20°C
- В) 22°C
- С) 24°C
- Д) 26°C

**54. В какое время года работоспособность при беременности снижается?**

- А) осенью
- В) зимой
- С) весной
- Д) в жаркое время года

**55. Какие существуют приемы массажа во время родов?**

- А) растирание, поглаживание
- В) растирание, поглаживание, точечное прикосновение
- С) растирание, поглаживание, надавливание
- Д) поглаживание

**56. Биологическая обратная связь - это ...**

А) метод произвольного осознанного регулирования человеком психофизиологических параметров организма с использованием систем внешней обратной связи

- В) метод взаимодействия
- С) метод договоренности
- Д) метод произвольного осознания

**57. Приоритетными положениями программы «Основы методики подготовки к деторождению» являются ...**

А) усиление оздоровительной роли физических упражнений в физической подготовке студентов; повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни; целостность знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста; ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки и самосовершенствования средствами физической культуры; учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедр физической культуры, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы

В) усиление оздоровительной роли физических упражнений в физической подготовке студентов; повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни; целостность знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста; ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки и самосовершенствования средствами физической культуры;

С) повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни; целостность знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста; ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки и самосовершенствования средствами физической культуры; учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедр физической культуры, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы

Д) усиление оздоровительной роли физических упражнений в физической подготовке студентов; повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни; ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки и самосовершенствования средствами физической культуры; учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедр физической культуры, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы

**58. Какие дыхательные упражнения относятся к первой группе?**

А) упражнения, выполняемые в движении

В) упражнения, выполняемые на месте

- С) упражнения, выполняемые на месте и в движении
- Д) упражнения, выполняемые в статическом положении

**59. Чего необходимо не допускать во время беременности?**

- А) перенапряжения
- В) переутомления
- С) перегрузок
- Д) расстройств

**60. Что является основным синхронизатором суточной ритмики двигательной работоспособности?**

- А) занятия физическими упражнениями
- В) занятия йогой
- С) занятия фитнесом
- Д) занятия плаванием

**61. Кем в Республики Беларусь разработана физиопсихопрофилактическая подготовка беременных к родам?**

- А) К.И. Платоновым
- В) И.З. Вельвовским
- С) И.З. Вельским, К.И. Платоновой
- Д) И.З. Вельвовским, К.И. Платоновым

**62. Вымывается ли кальций из костной системы беременных женщин?**

- А) нет
- В) да
- С) постоянно
- Д) периодически

**63. Система Пилатес - это ...**

- А) одно из направлений аэробики, сочетающее в себе западный атлетизм и восточную размеренность
- В) вид гимнастики, направленной на изменение тела
- С) гимнастика
- Д) статические упражнения

**64. Что включает текущий контроль?**

- А) регистрацию ЧСС, измерение массы тела, динамометрия, АД, проба Штанге, проба Генчи, контрольные тесты
- В) регистрацию ЧСС, измерение массы тела, динамометрия, АД, проба Штанге, проба Генчи
- С) регистрацию ЧСС, динамометрия, АД, проба Штанге, проба Генчи, контрольные тесты
- Д) регистрацию ЧСС, АД, проба Штанге, проба Генчи, контрольные тесты



**65. Какой % должна составлять калорийность обеда от калорийности суточного рациона?**

- A) 10%
- B) 20%
- C) 30%
- D) 40%

**66. Можно ли использовать длительные переезды в 28 недель беременности?**

- A) да
- B) нет

**67. В какое время года наблюдается высокая работоспособность при беременности?**

- A) весной
- B) летом
- C) осенью
- D) в середине зимы

**68. Второе название точечного массажа?**

- A) шиатсу
- B) грей
- C) акупрес
- D) точка

**69. Для чего используется метод биологической активной связи?**

- A) для коррекции внимания
- B) для коррекции памяти
- C) для коррекции эмоций
- D) для коррекции физиологических и эмоциональных состояний

**70. Что содержит самостоятельный модуль учебной программы «Основы методики подготовки к деторождению»?**

- A) материал для закрепления знаний
- B) материал для закрепления умений
- C) материал для закрепления навыков
- D) материал для закрепления знаний, умений и навыков

**71. Какие дыхательные упражнения относят ко второй группе?**

- A) упражнения, выполняемые в движении
- B) упражнения, выполняемые стоя
- C) упражнения, выполняемые на месте
- D) упражнения, выполняемые в статическом положении

**72. За чем необходимо следить, чтобы правильно дозировать нагрузку?**

- A) дыхание
- B) цвет кожи
- C) пульс
- D) настроение

**73. Функциональную неполноценность чего, позволяют предупредить физические упражнения?**

- A) тазового дна, опущение половых органов
- B) тазового дна
- C) опущение половых органов
- D) головную боль

**74. Какие факторы влияют на состояние здоровья беременных женщин?**

- A) качество жизни
- B) образ жизни
- C) образ поведения и стиль жизни
- D) качество и образ жизни

**75. Какой гормон способствует вымыванию кальция из костей в период беременности?**

- A) релаксин
- B) прогестерон
- C) релаксин, прогестерон
- D) пролактин

**76. Сколько раз в год проводится этапный контроль?**

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4

**77. Какой % должен составлять калорийность полдника от калорийности суточного рациона?**

- A) 5%
- B) 10%
- C) 15%
- D) 20%

**78. За сколько недель до родов необходимо оставаться дома?**

- A) за 2 недели
- B) за 3 недели
- C) за 4 недели
- D) за 5 недель

**79. В какое время в течении суток работоспособность в период беременности оказывается непродуктивной?**

- A) утром
- B) в обед
- C) с 14.00–16.00
- D) в вечерние часы

**80. Точечный массаж - это ...**

- A) метод альтернативной медицины похожий на акупунктуру
- B) воздействие на точки

- С) влияние на точки
- Д) метод акупунктуры

**81. С каким методом используется биологическая обратная связь?**

- А) метод взвешивания
- В) метод пульсометрии
- С) метод релаксации
- Д) метод аутогенной тренировки

**82. Задачами учебной программы «Основы методики подготовки к деторождению» являются ...**

А) укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребности поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни; повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков; создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта

В) укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребности поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни; повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;

С) укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребности поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни; создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта;

Д) повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков; создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта

**83. Как часто необходимо заниматься дыхательной гимнастикой?**

- A) постоянно
- B) через день
- C) самостоятельно
- D) систематически

**84. Когда беременной женщине необходимо считать пульс?**

- A) утром
- B) вечером
- C) на улице
- D) во время занятия

**85. При легких родах, с какого периода времени можно начинать занятия физическими упражнениями?**

- A) с 1 дня
- B) со 2 дня
- C) с 3 дня
- D) с 4 дня

**86. Меняется ли в процессе беременности эмоциональное состояние женщины?**

- A) да
- B) нет
- C) меняется в первом триместре
- D) меняется в третьем триместре

**87. Куда идет кальций, вымываемый из костей женщины в период беременности?**

- A) разрушается
- B) на строительство плода
- C) на строительство слабых костей
- D) на строительство костного скелета плода

**88. В какие месяцы проводится этапный контроль?**

- A) сентябрь, октябрь
- B) октябрь, ноябрь
- C) апрель, май
- D) сентябрь, май

**89. Какой % должна составлять калорийность ужина от калорийности суточного рациона?**

- A) 10%
- B) 15%
- C) 20%
- D) 25%

**90. Какие изменения свойственны работоспособности в период беременности в течении суток?**

- A) волнообразность
- B) цикличность

- С) линейность
- Д) постепенность

**91. При точечном массаже какие должны быть кончики пальцев у массажиста?**

- А) холодные
- В) теплые
- С) горячие
- Д) обычные

**92. Креативная визуализация - это ...**

- А) сознательное представление картинок определенного содержания
- В) созидательное представление
- С) красочное представление
- Д) индивидуальное представление

**93. Что является промежуточным контролем практического модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности»?**

- А) сдача нормативов уровня физической подготовленности
- В) сдача тестов уровня физической подготовленности
- С) сдача одного норматива
- Д) сдача двух нормативов

**94. Сколько видов дыхания необходимо освоить женщине до беременности?**

- А) 4
- В) 3
- С) 2
- Д) 1

**95. Какой пульс должен быть у беременной женщине в первом триместре беременности?**

- А) >40% от пульса МПК
- В) >50% от пульса МПК
- С) >60% от пульса МПК
- Д) >70% от пульса МПК

**96. С какого периода времени после тяжелых родов можно начинать занятия физическими упражнениями?**

- А) со 2 дня
- В) с 3 дня
- С) с 4 дня
- Д) с 5 дня

**97. Сколько времени беременной женщине необходимо находиться на свежем воздухе в течении дня?**

- А) 4 часа
- В) более 3 часов
- С) 2 часа
- Д) 6 часов

**98. На что создается дополнительная нагрузка с увеличением веса беременной женщины?**

- A) на ноги
- B) на живот
- C) на позвоночник
- D) на мышцы

**99. Какие показатели определяет педагогический контроль?**

- A) тип саморегуляции, весо-ростовой показатель, коэффициент выносливости, внешняя работа сердца, функциональная проба
- B) весо-ростовой показатель, коэффициент выносливости, внешняя работа сердца, функциональная проба
- C) тип саморегуляции, весо-ростовой показатель, коэффициент выносливости, внешняя работа сердца
- D) тип саморегуляции, коэффициент выносливости, внешняя работа сердца, функциональная проба

**100. С учетом чего необходимо составлять меню для беременной женщины?**

- A) времени года
- B) сезона
- C) времени
- D) пользы

**101. Что происходит с мышцами в период беременности при недостаточном уровне физической активности?**

- A) атрофируются
- B) восстанавливаются
- C) расслабляются
- D) уменьшаются

**102. Сколько методов точечного массажа используют в период беременности?**

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4

**103. За сколько часов до метода релаксации необходимо осуществлять прием пищи в период беременности?**

- A) 1–1,5 ч
- B) 1,5–2 ч
- C) 2–2,5 ч
- D) 2,5–3 ч

**104. Что является промежуточным контролем теоретического модуля учебной программы «Основы методики подготовки к деторождению»?**

- A) тест
- B) норматив

- С) зачет
- Д) экзамен

**105. Выберите виды дыхания, которые женщине необходимо освоить до беременности?**

- А) грудное
- В) диафрагмальное
- С) ритмичное, грудное
- Д) грудное, по-собачьи, ритмичное, диафрагмальное

**106. Какой пульс должен быть у беременной женщине во втором триместре беременности?**

- А) >45–50% от пульса МПК
- В) >50–55% от пульса МПК
- С) >55–65% от пульса МПК
- Д) >65–70% от пульса МПК

**107. Через сколько времени после кормления ребенка можно выполнять физические упражнения?**

- А) 30 мин
- В) 1 ч
- С) 1,5 ч
- Д) 2 ч

**108. Какое расстояние рекомендуется проходить беременной женщине в течении дня?**

- А) 3 км
- В) 4 км
- С) 5 км
- Д) более 5 км

**109. Куда поступают импульсы исходящие от плода?**

- А) в периферическую систему
- В) в область живота
- С) в головной мозг
- Д) в центральную нервную систему

**110. Что выявляет текущий и этапный контроль?**

А) динамику физического состояния, оценку здоровья, эффективность выбранных нагрузок

В) динамику физического состояния, эффективность выбранных нагрузок

С) оценку здоровья, эффективность выбранных нагрузок

Д) динамику физического состояния, оценку здоровья

**111. Сколько жиров необходимо употреблять беременной в течении суток?**

- А) 100 г.
- В) 150 г.
- С) 200 г.
- Д) 250 г.

**112. Физическая работоспособность - это ...**

- A) способность человека к выполнению физической работы
- B) выполнение упражнений
- C) работоспособность в течении дня
- D) активность

**113. Какие методы точечного массажа используют чаще всего в период беременности?**

- A) успокаивающий
- B) расслабляющий
- C) тонизирующий
- D) успокаивающий, тонизирующий

**114. Сколько раз в неделю должны быть занятия по релаксации в период беременности?**

- A) 1–2 раза
- B) 2–3 раза
- C) 3–4 раза
- D) 5–6 раз

**115. Что является итоговым контролем учебной программы «Основы методики подготовки к деторождению»?**

- A) норматив
- B) тест
- C) зачет
- D) экзамен

**116. К какой группе относят дыхательные упражнения?**

- A) интенсивных техник
- B) вспомогательных техник
- C) восстановительных техник
- D) реабилитационных техник

**117. Какой пульс должен быть у беременной женщине в третьем триместре беременности?**

- A) >50–55% от пульса МПК
- B) >55–65% от пульса МПК
- C) >65–70% от пульса МПК
- D) >70–75% от пульса МПК

**118. Сколько раз в неделю после родов необходимо заниматься физическими упражнениями?**

- A) 2 раза
- B) 3 раза
- C) 4 раза
- D) 5 раз



**119. Какие факторы могут нанести вред здоровью беременных женщин?**

- A) химические
- B) природные
- C) наследственные
- D) биологические

**120. Увеличивается ли продукция слюны у женщины в период беременности?**

- A) нет
- B) да
- C) в первой половине беременности
- D) к концу беременности

**121. На что направлены педагогические наблюдения?**

- A) определение физического развития
- B) определение физического статуса
- C) определение физического равновесия
- D) определение физического становления

**122. Сколько белков необходимо употреблять беременной в течении суток на 1 кг массы тела?**

- A) 1,5 г.
- B) 2 г.
- C) 2,5 г.
- D) 3 г.

**123. Какими факторами определяется физическая работоспособность в период беременности?**

- A) морфофункциональным состоянием
- B) нервным напряжением
- C) системой кровообращения
- D) переутомлением

**124. Успокаивающий метод – это ...**

- A) плавное, медленное воздействие, круговые, постепенно усиливающиеся, движения общей длительностью давления на точку 4–6 минут
- B) плавное, медленное воздействие, круговые, постепенно усиливающиеся, движения общей длительностью давления на точку 8–10 минут
- C) плавное, медленное воздействие, круговые, постепенно усиливающиеся, движения общей длительностью давления на точку 10–12 минут
- D) плавное, медленное воздействие, круговые, постепенно усиливающиеся, движения общей длительностью давления на точку 12–14 минут

**125. Продолжительность занятия по релаксации?**

- A) 10–20 мин
- B) 15–30 мин
- C) 20–30 мин
- D) 30–40 мин

**126. Что является определяющим фактором профессионально-трудовой мобильности?**

- A) уровень физической работоспособности
- B) уровень физической подготовленности
- C) уровень умственной работоспособности
- D) уровень здоровья

**127. Что является основой жизни для беременных женщин?**

- A) сон
- B) движение
- C) режим труда и отдыха
- D) аппетит

**128. Какой % школьников в 2021 г. по статистическим данным Республики Беларусь закончили школу абсолютно здоровыми?**

- A) 15%
- B) 25%
- C) 35%
- D) 45%

**129. К чему приводит уменьшение двигательной активности кишечника в период беременности?**

- A) к расстройству кишечника
- B) к запорам
- C) к изменениям окраски тела
- D) к появлению пигментации

**130. Что такое самоконтроль?**

- A) способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение
- B) способность контролировать свои взгляды, мысли и поведение
- C) способность контролировать свои эмоции, взгляды и поведение
- D) способность контролировать свои знания, мысли и поведение

**131. Что является основным источником образования жиров в организме беременной?**

- A) жиры
- B) белки
- C) углеводы
- D) витамины

**132. Какие функции изменяются при умственной работоспособности в период беременности?**

- A) внимание, память
- B) внимание
- C) сознание
- D) память

**133. Тонизирующий метод - это ...**

- A) надавливания короткие, пульсирующие, осуществляются в течение 0, 6–1,5 минут довольно резко и сильно
- B) надавливания короткие, пульсирующие, осуществляются в течение 1–2 минуты довольно резко и сильно
- C) надавливания короткие, пульсирующие, осуществляются в течение 2–3 минут довольно резко и сильно
- D) надавливания короткие, пульсирующие, осуществляются в течение 3–4 минут довольно резко и сильно

**134. Каким фактором выступает здоровье для студентов?**

- A) защиты
- B) мотивации
- C) потребности
- D) социальной защиты в будущем

**135. Выбор - это ...**

- A) определение одного, самого важного варианта действий из множества доступных на данный момент
- B) определение самого важного варианта из множества доступных на данный момент
- C) определение единственного, самого важного варианта действий из множества доступных на данный момент
- D) видоизменение второстепенных компонентов чего-либо при сохранении структуры

**136. Что можно использовать для подсчета пульса у беременной женщины?**

- A) пульсометры
- B) тонометры
- C) барометры
- D) пульсотохографы

**137. Какой % беременных женщин имеют осложненное течение беременности?**

- A) 50%
- B) 60%
- C) 70%
- D) 80%

**138. Какие продукты необходимо употреблять беременным женщинам для стимулирования перистальтики кишечника?**

- A) содержащие белки
- B) содержащие жиры
- C) содержащие углеводы
- D) содержащие клетчатку

**139. На что направлена система дыхания К. Динейки?**

- А) на использование психофизической тренировки с развитием движений и дыхания
- В) на использование тренировки с развитием дыхания
- С) на использование психофизической тренировки
- Д) на использование тренировки с развитием движений и дыхания

**140. Уровень какой подготовленности отслеживает педагогический контроль?**

- А) психологической
- В) физической
- С) эмоциональной
- Д) психической

**141. При какой позе при беременности утомление наступает быстрее?**

- А) статической
- В) сидя
- С) лежа
- Д) стоя

**142. Как часто необходимо посещать стоматолога в период беременности?**

- А) 1 раз в 2 месяца
- В) 1 раз в 3 месяца
- С) 2 раз в 2 месяца
- Д) 2 раз в 3 месяца

**143. От чего зависит работоспособность в период беременности?**

- А) от мотивации
- В) от состояния здоровья
- С) от цели
- Д) от самочувствия

**144. Саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система – это ...**

- А) система поддержания какого-либо организма
- В) система автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма
- С) гомеостаз
- Д) цикличность

**145. Правильное дыхание – это ...**

- А) поверхностное дыхание
- В) глубокое дыхание
- С) дыхание с определенной частотой и глубиной
- Д) учащенное дыхание

**146. Какой период родов является самым длительным?**

- А) первый
- В) второй
- С) третий
- Д) четвертый

**147. Какое состояние изменяется под воздействием релаксации?**

- A) эмоциональное
- B) психологическое
- C) психическое
- D) психоэмоциональное

**148. Физическая культура – это ...**

A) Область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности.

B) Область духовной деятельности, направленная на сохранение и укрепление благополучия человека, в процессе осознанной двигательной активности.

C) Область бытовой деятельности, направленная на сохранение и укрепление уровня жизни человека, в процессе осознанной двигательной активности.

D) Область нравственной деятельности, направленная на сохранение и укрепление материального благополучия человека, в процессе осознанной двигательной активности.

**149. Калланетика – это ...**

- A) комплекс из 29 статических упражнений
- B) комплекс из 32 статических упражнений
- C) комплекс из 34 статических упражнений
- D) комплекс из 36 статических упражнений

**150. Физическая активность – это ...**

A) то какое-либо движение ног, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий

B) то какое-либо движение рук, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий

C) то какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий

D) то какое-либо движение конечностей, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий

**151. Что происходит с заболеваемостью в период беременности в последние годы?**

- A) увеличивается
- B) снижается
- C) возрастает
- D) стабилизируется

**152. К чему приводит недостаток движений беременных женщин?**

- A) к улучшению состояния здоровья
- B) к ухудшению состояния здоровья
- C) к поддержанию состояния здоровья
- D) к сохранению состояния здоровья

**153. Чем для общества является здоровье?**

- A) ценностью
- B) средством
- C) достижением чего-либо
- D) мировоззрением

**154. Какие изменения в сердечно-сосудистой системе вызывает беременность?**

- A) гемодинамики
- B) функции сердца
- C) функции кровообращения
- D) гемодинамики и функции сердца

**155. Какое вещество накапливается в коже во время беременности?**

- A) меланин
- B) прогестерон
- C) релаксин
- D) пролактин

**156. Какое значение имеет самоконтроль?**

- A) образовательное, воспитательное
- B) образовательное, воспитательное, оздоровительное
- C) образовательное, оздоровительное
- D) воспитательное, оздоровительное

**157. Какое соотношение жиров и белков должно быть в организме беременной?**

- A) 3:2
- B) 5:1
- C) 5:3
- D) 5:1

**158. Сколько типов изменения работоспособности в период беременности существует?**

- A) 4
- B) 3
- C) 2
- D) 1

**159. Где находится точка «Хейгу»?**

- A) на шее
- B) в углублении на тыльной поверхности кисти, где пересекаются пястные кости указательного пальца и большого пальца
- C) на спине
- D) на руках

**160. Важная социально-значимая ценность для студентов – это ...**

- A) учеба
- B) работа
- C) здоровье
- D) семья

**161. Сколько учебных отделений по физической культуре существует в УВО?**

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4

**162. Наносят ли вредные привычки вред здоровью в течении беременности?**

- A) да
- B) нет
- C) в первом триместре
- D) в третьем триместре

**163. На сколько % увеличивается почечный кровоток во время беременности?**

- A) на 10%
- B) на 20%
- C) на 30%
- D) на 40%

**164. Что относится к субъективным показателям?**

A) самочувствие, настроение, утомление, работоспособность, аппетит, желание заниматься, болевые ощущения

B) самочувствие, настроение, сон, утомление, работоспособность, аппетит, желание заниматься, болевые ощущения

C) настроение, сон, утомление, работоспособность, аппетит, желание заниматься, болевые ощущения

D) самочувствие, настроение, сон, утомление, работоспособность, аппетит, желание заниматься

**165. На что расходуется фосфор во время беременности?**

- A) на формирование скелета плода
- B) на формирование органов плода
- C) на формирование костей плода
- D) на формирование плода

**166. Какие типы работоспособности в период беременности существуют?**

- A) усиливающий, неровный ослабевающий, ровный
- B) усиливающий, неровный ослабевающий
- C) усиливающий, неровный ослабевающий, ровный, возрастающий
- D) неровный ослабевающий, ровный

**167. Какая вредная привычка является самой распространенной среди беременных женщин?**

- A) алкоголь
- B) курение
- C) наркомания
- D) курение, алкоголь

**168. Сколько литров воды должна выпивать беременная женщина в 1 и 2 триместрах беременности?**

- A) 1–1,5 л.
- B) 1,5–2 л.
- C) 2–2,5 л.
- D) 2,5–3 л.

**169. Что относится к объективным показателям?**

A) рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ, динамометрия

B) рост, окружность грудной клетки, ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ, динамометрия

C) рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ

D) рост, масса тела, ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ, динамометрия

**170. Во сколько раз возрастает потребность в витаминах в период беременности?**

- A) в 2 раза
- B) в 3 раза
- C) в 4 раза
- D) в 5 раз

**171. Кого относят к усиливающему типу работоспособности в период беременности?**

- A) лиц с сильным типом нервной системы
- B) лиц со слабым типом нервной системы
- C) лиц с истощенной нервной системой

**172. Вредны ли продукты распада спиртных напитков для беременных женщин?**

- A) да
- B) нет
- C) может быть
- D) скорее всего

**173. На сколько литров нужно снизить потребление воды во 2 и 3 триместрах беременности?**

- A) на 1 л
- B) на 1,5 л
- C) на 2 л
- D) на 2,5 л



**174. Какое бывает самочувствие?**

- A) хорошее, плохое
- B) хорошее, отличное
- C) отличное, удовлетворительное, плохое
- D) хорошее, удовлетворительное, плохое

**175. Какой метод используется для контроля режима питания в период беременности?**

- A) динамометрии
- B) пульсометрии
- C) хронометрии
- D) взвешивания

**176. Кого относят к неровному типу работоспособности в период беременности?**

- A) лиц со слабой нервной системой
- B) лиц с сильной нервной системой

**177. Обладают ли токсическими веществами продукты распада спиртных напитков?**

- A) да
- B) нет
- C) может быть
- D) скорее всего

**178. Какая норма прибавления массы тела при беременности?**

- A) 6–8 кг
- B) 8–10 кг
- C) 10–12 кг
- D) 12–14 кг

**179. Какое бывает настроение?**

- A) хорошее, удовлетворительное, неудовлетворительное
- B) хорошее, удовлетворительное, плохое
- C) отличное, хорошее, удовлетворительное
- D) отличное, удовлетворительное, неудовлетворительное

**180. Что учитывают при расчете нормы массы тела при беременности?**

- A) вес
- B) рост
- C) пульс
- D) конституцию

**181. Кого относят к ослабевающему типу работоспособности в период беременности?**

- A) лиц со слабой нервной системой
- B) лиц с сильной нервной системой

**182. Самая опасная вредная привычка для беременных женщин?**

- A) курение
- B) алкоголь
- C) наркомания
- D) газированные напитки

**183. Какой вес имеют околоплодные воды?**

- A) 2 кг
- B) 3 кг
- C) 4 кг
- D) 5 кг

**184. Что является лучшим отдыхом?**

- A) сон
- B) аппетит
- C) плавание
- D) просмотр телепередач

**185. Что является лучшим отдыхом?**

- A) сон
- B) аппетит
- C) плавание
- D) просмотр телепередач

**186. Норма массы тела при беременности при астеническом телосложении?**

- A) 10–12 кг
- B) 10–14 кг
- C) 12–14 кг
- D) 14–16 кг

**187. Какие принципы определяют формирование социально-личностных компетенций?**

- A) гуманизация, компетентностный подход, социально-личностный подход, междисциплинарность, либеративность
- B) фундаментализация, компетентностный подход, социально-личностный подход, междисциплинарность, либеративность
- C) гуманизация, компетентностный подход, социально-личностный подход, междисциплинарность,
- D) гуманизация, компетентностный подход, социально-личностный подход, либеративность

**188. Какой вес имеет матка и молочные железы?**

- A) 1 кг
- B) 2 кг
- C) 3 кг
- D) 4 кг

**189. Каким должен быть сон?**

- A) достаточным
- B) постоянным
- C) крепким
- D) достаточным, регулярным

**190. Норма увеличения массы тела при беременности при склонности к полноте?**

- A) 2–4 кг
- B) 4–6 кг
- C) 6–8 кг
- D) 2–6 кг

**191. Какие социально-личностные компетенции должен приобрести студент в УВО?**

A) культурно-ценностная, личностная, гражданственность, патриотизм, социальное взаимодействие, здоровьесбережение

B) культурно-ценностная, личностная, гражданственность, патриотизм, социальное взаимодействие, здоровьесбережение, самосовершенствование

C) личностная, гражданственность, патриотизм, социальное взаимодействие, здоровьесбережение, самосовершенствование

D) культурно-ценностная, личностная, патриотизм, социальное взаимодействие, здоровьесбережение, самосовершенствование

**192. Сколько составляет чистая прибавка массы тела при беременности?**

- A) 1–2 кг
- B) 2–3 кг
- C) 3–4 кг
- D) 3–5 кг

**193. Сколько часов должен длиться сон беременной?**

- A) не менее 6 часов
- B) не менее 7 часов
- C) не менее 8 часов
- D) не менее 9 часов

**194. Суточная доза потребления фосфора при беременности?**

- A) 1 г.
- B) 2 г.
- C) 3 г.
- D) 4 г.

**195. Кластер – это ...**

- A) группа
- B) объединение нескольких однородных элементов
- C) курс
- D) система

**196. На сколько увеличивается масса тела при беременности за неделю?**

- A) 150–200 г.
- B) 200–350 г.
- C) 250–400 г.
- D) 300–450 г.

**197. Сколько часов должен быть сон при усталости во время беременности?**

- A) 6–7 часов
- B) 7–8 часов
- C) 8–9 часов
- D) 9–10 часов

**198. Суточная доза потребления железа при беременности?**

- A) 10–15 мг
- B) 15–20 мг
- C) 20–25 мг
- D) 25–30 мг

**199. Инновационный кластер – это ...**

A) кластер в состав которого входят центры генерации и передачи научных знаний

- B) развитие инноваций
- C) развитие образования
- D) инновационные идеи

**200. На сколько снижается масса тела беременной перед родами?**

- A) 1 кг
- B) 2 кг
- C) 3 кг
- D) 4 кг

**201. Утомление – это ...**

A) физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы

B) физиологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы

C) психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы

**202. Суточная доза потребления магния при беременности?**

- A) 0,3–0,5 мг
- B) 0,4–0,5 мг
- C) 0,4–0,6 мг
- D) 0,6–0,8 мг

**203. Как ВОЗ определяет понятие «Здоровье»?**

- A) духовное и социальное благополучие
- B) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, в не только отсутствие болезни или недуга
- C) состояние полного физического, духовного и социального благополучия
- D) состояние полного физического благополучия

**204. На что направлена система дыхания А. Стрельниковой?**

- A) на тренировку дыхательных мышц
- B) на развитие дыхательных мышц
- C) на релаксацию дыхательных мышц
- D) на развитие дыхания

**205. Какие виды диагностики Вы знаете?**

- A) врачебный, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль, самоконтроль
- B) врачебный контроль, диспансеризация
- C) врачебный контроль, врачебно-педагогический контроль
- D) врачебно-педагогический контроль и самоконтроль

**206. Какое значение при беременности имеет питание?**

- A) маленькое
- B) незначительное
- C) большое
- D) значительное

**207. Меняется ли тип и состояние кожи в период беременности?**

- A) нет
- B) да
- C) скорее всего
- D) однозначно да

**208. Сколько существует групп факторов, влияющих на работоспособность в период беременности?**

- A) 4
- B) 3
- C) 2
- D) 1

**209. Гомеостаз – это ...**

- A) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание восстановления относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека
- B) процесс
- C) восстановление
- D) преобразование

**210. Как правильно дышать при потугах?**

- A) вдох – губы в трубочку и задувание свечи – выдох
- B) вдох – губы лодочкой и задувание свечи – выдох
- C) вдох – губы сжаты и задувание свечи – выдох
- D) вдох – губы в улыбке и задувание свечи – выдох

**211. Сколько длится первый период родов у первородящих женщин?**

- A) 8–10 ч
- B) 10–11 ч
- C) 10–12 ч
- D) 12–14 ч

**212. Какой эффект имеет релаксация?**

- A) психический
- B) психологический
- C) психотерапевтический
- D) эмоциональный

**213. Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО является ...**

A) формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

B) формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления уровня здоровья и подготовки к профессиональному становлению

C) формирование общественных компетенций, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности

D) формирование мотивационных компетенций, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности

**214. Как располагается мочевой пузырь у новорожденных детей?**

- A) низко
- B) высоко
- C) справа
- D) слева

**215. Релаксационная техника – это ...**

- A) прогрессивная мышечная релаксация
- B) обычная мышечная релаксация
- C) возрастающая мышечная релаксация
- D) уменьшающая мышечная релаксация

**216. Двигательная культура до зачатия положительно влияет на ...**

А) укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему матери; способствует правильному развитию ребенка; повышает иммунитет; адаптирует организм к повышенным физическим нагрузкам

В) укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему матери; способствует правильному развитию ребенка; повышает иммунитет;

С) укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему матери; способствует правильному развитию ребенка; адаптирует организм к повышенным физическим нагрузкам;

Д) укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему; повышает иммунитет; адаптирует организм к повышенным физическим нагрузкам

**217. Какой % женщин имеют патологические состояния в период беременности?**

А) 50%

В) 60%

С) 70%

Д) 80%

**218. Как необходимо выполнять физические упражнения в период беременности?**

А) часто

В) постоянно

С) иногда

Д) систематически

**219. От чего зависит здоровье ребенка?**

А) от здоровья отца

В) от здоровья родителей

С) от здоровья матери

Д) от здоровья предыдущего поколения

**220. С чем связана повышенная нагрузка на сердечно-сосудистую систему при беременности?**

А) потребностью плода и нарастанием массы тела беременной

В) потребностью плода, нарастанием массы тела беременной, увеличением объема циркулирования крови, появлением дополнительной плацентарной системы кровообращения

С) потребностью плода, нарастанием массы тела беременной, увеличением объема циркулирования крови

Д) нарастанием массы тела беременной, увеличением объема циркулирования крови, появлением дополнительной плацентарной системы кровообращения

**221. Усталость – это ...**

А) это субъективное ощущение утомления

В) это ощущение утомления

С) утомление

Д) перенапряжение

**222. Суточная доза потребления кобальта при беременности?**

- A) 2 мг
- B) 3 мг
- C) 4 мг
- D) 5 мг

**223. Сколько факторов влияет на здоровье (по мнению В.А. Нестерова)?**

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4

**224. Какая окружность головы новорожденного ребенка?**

- A) 15–20 см
- B) 20–25 см
- C) 30–35 см
- D) 32–34 см

**225. От чего зависит работоспособность беременной женщины?**

- A) состояния здоровья
- B) массы тела
- C) состояния сердечно-сосудистой системы
- D) утомления

**226. В состав какого витамина входит кобальт?**

- A) В
- B) В<sup>2</sup>
- C) В<sup>6</sup>
- D) В<sup>12</sup>

**227. От каких факторов зависит здоровье (по мнению В.А. Нестерова)?**

A) образ жизни, наследственность, окружающая среда, система здравоохранения

B) наследственность, окружающая среда, система здравоохранения

C) образ жизни, наследственность, окружающая среда

D) образ жизни, наследственность, система здравоохранения

**228. Средние показатели веса новорожденных мальчиков составляют ...**

- A) 3250–3450 г
- B) 3000–3100 г
- C) 3000–3200 г
- D) 3200–3400 г

**229. Для чего необходим магний в организме беременной женщины?**

- A) для укрепления сердечно-сосудистой системы
- B) для укрепления выделительной системы
- C) для укрепления нервной системы
- D) для укрепления кровеносной системы



- 230. Какой % фактор «образ жизни» влияет на состояние здоровья?**  
A) 45–55%  
B) 49–53%  
C) 50–55%  
D) 55–60%
- 231. Средние показатели веса новорожденных девочек составляют ...**  
A) 3150–3400 г  
B) 3000–3100 г  
C) 3100–3200 г  
D) 3150–3250 г
- 232. Суточная потребность витамина А при беременности?**  
A) 1,5 мг  
B) 2 мг  
C) 2,5 мг  
D) 3 мг
- 233. Какой % фактор «наследственности» влияет на состояние здоровья?**  
A) 15–20%  
B) 18–22%  
C) 24–26%  
D) 25–30%
- 234. Средний показатель роста новорожденных мальчиков составляет ...**  
A) от 50 до 52 см  
B) от 45 до 50 см  
C) от 50 до 55 см  
D) от 55 до 58 см
- 235. Суточная потребность витамина С при беременности?**  
A) 100–150 мг  
B) 100–200 мг  
C) 100–250 мг  
D) 150–300 мг
- 236. Какой % фактор «окружающая среда» влияет на состояние здоровья?**  
A) 15–20%  
B) 18–20%  
C) 25–30%  
D) 30–35%
- 237. Средний показатель роста новорожденных девочек составляет ...**  
A) от 45 до 50 см  
B) от 49 до 51 см  
C) от 47 до 51 см  
D) от 50 до 55 см

- 238. Суточная потребность витамина В (тиамина) при беременности?**  
А) 10–15 мг  
В) 15–20 мг  
С) 20–25 мг  
D) 25–30 мг
- 239. Какой % фактор «система здравоохранения» влияет на состояние здоровья?**  
А) 5–10%  
В) 8–10%  
С) 15–20%  
D) 20–25%
- 240. Какая температура тела у новорожденных детей?**  
А) 35,7–36,2°  
В) 36,7–37,2°  
С) 37,7–38,2°  
D) 37,0–37,2°
- 241. Суточная потребность витамина В2 (рибофлавина) при беременности?**  
А) 2–4 мг  
В) 2–3 мг  
С) 3–4 мг  
D) 4–5 мг
- 242. Какая кожа у новорожденных детей?**  
А) гладкая, эластичная, розовая  
В) гладкая, эластичная, красивая  
С) гладкая, эластичная  
D) гладкая, эластичная, богата водой
- 243. Суточная потребность витамина В6 (пиридоксина) при беременности?**  
А) 2 мг  
В) 3 мг  
С) 4 мг  
D) 5 мг
- 244. Чем покрыта кожа новорожденных детей?**  
А) оболочкой  
В) ворсинками  
С) нежным пушком  
D) сосудиками
- 245. Суточная потребность витамина В12 (цианокобаламина) при беременности?**  
А) 0,005 мг  
В) 0,004 мг  
С) 0,003 мг  
D) 0,002 мг

**246. Какого цвета кожа новорожденных детей?**

- A) красного
- B) розового
- C) белого
- D) желтого

**247. Суточная потребность витамина РР (никотиновой кислоты) при беременности?**

- A) 15–16 мг
- B) 16–18 мг
- C) 18–20 мг
- D) 18–23 мг

**248. Чем является кожа для новорожденных детей?**

- A) органом дыхания
- B) защитой
- C) оболочкой
- D) органом выделения

**249. Ритмическая гимнастика – это ...**

A) система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом

B) система ритмического воспитания

C) система музыкального воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом

D) ритмическое воспитания, созданное Эмилем Жак-Далькрозом

**250. Основная цель диагностики – это ...**

A) способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию

B) способствовать гармоничному развитию человека

C) способствовать укреплению здоровья человека,

D) способствовать поддержанию здоровья человека

**251. Какое питание должно быть у беременной женщины?**

- A) постоянным
- B) сбалансированным
- C) рациональным
- D) вкусным

**252. В каком триместре могут появиться стрии?**

- A) в первом
- B) во втором
- C) в третьем
- D) в период беременности

**253. Основные группы факторов, влияющие на работоспособность в период беременности?**

A) физиологические, физические, психологические

B) физиологические, физические

C) физиологические, физические, психологические, эмоциональные

D) физиологические, психологические

**254. Организм – это ...**

- А) сложная биологическая саморегулирующаяся система, состоящая из тканей, органов и систем органов
- В) биологическая саморегулирующаяся система
- С) свойство всех органов
- Д) преобразование органов

**255. Когда начинается второй период родов?**

- А) спустя 1 час с начала схватки
- В) спустя 2 часа с начала схватки
- С) спустя 3 часа с начала схватки
- Д) с момента полного раскрытия маточного зева

**256. Сколько длится первый период родов у повторнородящих женщин?**

- А) 6–7 ч
- В) 6–8 ч
- С) 6–9 ч
- Д) 6–10 ч

**257. Какое состояние организма снижается с применением релаксации?**

- А) страх
- В) тревожность
- С) радость
- Д) слезы

**258. Двигательная культура личности в период беременности - это ...**

- А) раздел учебной дисциплины «Физическая культура»
- В) Модуль учебной дисциплины «Физическая культура»
- С) Специальный раздел учебной дисциплины «Физическая культура»
- Д) Самостоятельный раздел учебной дисциплины «Физическая культура»

**259. Система Пилатес – это ...**

- А) серия упражнений в медленном темпе
- В) серия упражнений в быстром темпе
- С) серия упражнений в спокойном темпе
- Д) серия упражнений в равномерном темпе

**260. Целью физических упражнений направленных на подготовку организма женщины к родам является ...**

- А) укрепление мышц, участвующих в родовой деятельности, поддержание общего тонуса, а также регулирование дыхания
- В) укрепление мышц, поддержание общего тонуса, а также регулирование дыхания
- С) поддержание общего тонуса, а также регулирование дыхания
- Д) укрепление костей, поддержание общего тонуса, а также регулирование дыхания

**261. Какой % родов происходит без осложнений?**

- А) 21%
- В) 25%

С) 31%

Д) 35%

**262. На какие мышцы после беременности необходимо обратить внимание в послеродовом периоде?**

А) мышцы брюшного пресса, промежности, тазового дна

В) мышцы брюшного пресса, промежности, шей

С) мышцы брюшного пресса, спины, тазового дна

Д) мышцы груди, промежности, тазового дна

**263. Основная задача Государственной Политики Республики Беларусь?**

А) защита материнства и детства

В) защита материнства

С) защита детства

Д) защита семьи

**264. Почему при беременности изменяется работа сердца?**

А) увеличивается размер матки, ограничивается подвижность диафрагмы, повышается внутрибрюшное давление, изменяется положение сердца в области грудной клетки

В) увеличивается размер матки, ограничивается подвижность диафрагмы, повышается внутрибрюшное давление

С) ограничивается подвижность диафрагмы, повышается внутрибрюшное давление, изменяется положение сердца в области грудной клетки

Д) увеличивается размер матки, ограничивается подвижность диафрагмы, изменяется положение сердца в области грудной клетки

**265. Ежедневный рост волос у новорожденных составляет ...**

А) 0,2–0,3 мм

В) 0,4–0,6 мм

С) 0,2–0,5 мм

Д) 0,2–0,6 мм

**266. Какая мышечная система у новорожденных детей?**

А) хорошая

В) плохая

С) развита

Д) не развита

**267. Какой длины конечности новорожденных детей?**

А) 1/3 от общей длины тела

В) 1/4 от общей длины тела

С) 1/5 от общей длины тела

Д) длинные

**268. Как развита подкожная жировая ткань у новорожденных детей?**

А) хорошо

В) плохо

С) развита

Д) не развита

**269. Сколько % составляют мышцы у новорожденных детей?**

- A) 23%
- B) 25%
- C) 28%
- D) 30%

**270. Вес головного мозга новорожденных детей составляет ...**

- A) 300–400 г
- B) 350–400 г
- C) 350–450 г
- D) 400–450 г

**271. На сколько вес мозга новорожденных мальчиков больше чем девочек?**

- A) на 15–20 г
- B) на 20–25 г
- C) на 25–30 г
- D) на 20 г

**272. Какая длина спинного мозга у новорожденных детей?**

- A) от 10 до 15 см
- B) от 14 до 16 см
- C) от 18 до 20 см
- D) 22 см

**273. Какой вес спинного мозга у новорожденных детей?**

- A) 3–4 г
- B) 5–6 г
- C) 8–10 г
- D) 5 г

**274. Что содержит костная система новорожденных детей?**

- A) много воды
- B) мало плотных веществ
- C) мало плотных веществ и много воды
- D) воду

**275. Аэробика – это ...**

A) второй комплекс, в котором упражнения в положении стоя разделены на две части

B) первый комплекс, в котором упражнения в положении стоя разделены на две части: разминка и основная часть

C) разминка и основная часть

D) первый комплекс, в котором упражнения в положении сидя разделены на две части: разминка и основная часть

**276. Кто осуществляет врачебный контроль?**

- A) преподаватель
- B) студент
- C) врач
- D) лаборант

**277. Рациональное питание – это ...**

А) своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса и т.п.

В) своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах

С) питательные вещества в оптимальных количествах

Д) залог здоровья, силы и красоты человека

**278. Из какой ткани рекомендуется носить бюстгалтера в период беременности?**

А) трикотажной

В) льняной

С) хлопчатобумажной

Д) льняной, хлопчатобумажной

**279. Сколько существует фаз изменения работоспособности при беременности?**

А) 4

В) 3

С) 2

Д) 1

**280. Во сколько недель плод начинает шевелиться?**

А) 7–8 недель

В) 8–10 недель

С) 10–12 недель

Д) 12–14 недель

**281. Потуга – это ...**

А) боль

В) шевеление плода

С) реакция организма в момент родовой деятельности

Д) реакция организма на давление ребенка на основание таза

**282. Главная задача женщины во время схваток?**

А) слушать себя

В) помочь себе

С) слушать ребенка

Д) помочь ребенку

**283. Какое состояние организма нормализуется с использованием релаксации?**

А) психофизиологическое

В) эмоциональное

С) психическое

Д) психологическое

**284. При изучении учебной программы «Двигательная культура личности для подготовки беременности» студенты получают ...**

- A) знания
- B) умения
- C) навыки
- D) дополнительные физкультурные знания

**285. Положительный эффект от занятий физическими упражнениями в период беременности?**

- A) развитие мышц
- B) развитие плода
- C) развитие физических качеств
- D) развитие физических способностей

**286. Какой характер носят специальные занятия для беременных?**

- A) волнообразный
- B) регулятивный
- C) постепенный
- D) последовательный

**287. Какие дети рождаются у больных матерей?**

- A) здоровые
- B) слабые
- C) недоношенные
- D) больные

**288. На что в организме женщины после родов оказывают влияния физические упражнения?**

- A) на сердце
- B) на сосуды
- C) на мышцы
- D) на спину

**289. На что направлена охрана репродуктивного здоровья населения?**

- A) рождение детей
- B) рождение здоровых детей
- C) рождение троих детей
- D) защиту здоровья детей

**290. На что влияет изменение гемодинамики у беременных женщин?**

- A) маточное кровообращение
- B) плацентарное кровообращение
- C) маточно-плацентарное кровообращение
- D) кровообращение

**291. Как развивается зрение у новорожденных детей?**

- A) медленно
- B) слабо
- C) постепенно
- D) быстро



**292. Какие носовые ходы у новорожденных детей?**

- A) большие
- B) маленькие
- C) узкие
- D) незначительные

**293. Какой диаметр носовых ходов у новорожденных детей?**

- A) 1–2 мм
- B) 2–3 мм
- C) 3–4 мм
- D) 4–5 мм

**294. Какой объем сердца новорожденных детей?**

- A) 18–20 мл
- B) 18–22 мл
- C) 18–25 мл
- D) 20 мл

**295. Какие стенки обоих желудочков у новорожденных детей?**

- A) разные
- B) маленькие
- C) одинаковые
- D) толстые

**296. Какая толщина стенок обоих желудочков у новорожденных детей?**

- A) 2 мм
- B) 3 мм
- C) 4 мм
- D) 5 мм

**297. Какова сердечная деятельность новорожденных детей?**

- A) замедлена
- B) ускорена
- C) быстрая
- D) медленная

**298. Какая частота пульса у новорожденных детей?**

- A) от 100 до 120 ударов в мин.
- B) от 110 до 130 ударов в мин.
- C) от 120 до 140 ударов в мин.
- D) от 130 до 150 ударов в мин.

**299. Какой мозг является главным органом кроветворения?**

- A) спинной
- B) костный
- C) продолговатый
- D) гипоталамус

**300. Какие лимфатические узлы у новорожденных детей?**

- A) большие
- B) средние
- C) маленькие
- D) нет правильного ответа

**301. Релаксационная гимнастика – это ...**

- A) произвольное расслабление мышц
- B) постоянное расслабление мышц
- C) временное расслабление мышц
- D) произвольное расслабление организма

**302. Основная задача врачебного контроля – это ...**

A) изучение изменений в состоянии здоровья, физическом развитии и в работоспособности, которые обусловлены влиянием систематических занятий физическими упражнениями

- B) изучение изменений в состоянии здоровья
- C) поддержание состояния здоровья
- D) укрепление состояния здоровья

**303. За счет чего снижают калорийность питания при беременности?**

- A) белков
- B) жиров
- C) углеводов
- D) углеводов и жиров

**304. Беременность – это ...**

A) особое состояние организма женщины, при котором в её репродуктивных органах находится развивающийся эмбрион или плод

- B) особое состояние организма женщины
- C) состояние женщины

D) состояние, при котором в её репродуктивных органах находится развивающийся эмбрион или плод

**305. Фазы изменения работоспособности при беременности**

- A) вработывания, стабилизации, снижения
- B) вработывания, стабилизации, снижения, увеличения
- C) вработывания, стабилизации
- D) вработывания, снижения,

**306. Какой длины достигает плод в 7–8 недель?**

- A) 2 см
- B) 2,5 см
- C) 3 см
- D) 3,5 см

**307. Что оказывает положительное влияние на течение родов?**

- A) душ
- B) вода
- C) беседа
- D) массаж

**308. Прогрессивная релаксация – это ...**

- A) метод снижения нервно-мышечного напряжения
- B) устранение страха
- C) устранение боли
- D) метод снижения эмоционального напряжения

**309. Что взято за основу учебной программы «Двигательная культура личности в период беременности»?**

- A) развитие двигательной культуры личности
- B) развитие физической культуры личности
- C) развитие поведенческой культуры личности
- D) развитие культуры личности

**310. Сколько существует триместров беременности?**

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4

**311. Массаж – это ...**

A) профилактический и лечебный метод воздействия на организм человека

- B) профилактический метод воздействия на организм человека
- C) лечебный метод воздействия на организм человека
- D) метод воздействия на организм человека

**312. На какие состояния организма влияют средства физической культуры?**

- A) физическое
- B) эмоциональное
- C) нервное
- D) физическое и эмоциональное

**313. Сколько часов после родов необходимо находиться на свежем воздухе?**

- A) 1 ч
- B) 2 ч
- C) 3 ч
- D) 4 ч

**314. Задачами Национальной программы Демографической Безопасности Республики Беларусь на 2016–2020 гг. являются ...**

A) усиление социально-экономической поддержки семей в связи с рождением и воспитанием детей, создание условий для сокращения социального сиротства, развитие семейных форм устройства на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, укрепление духовно-нравственных основ семьи, возрождение и пропаганда семейных ценностей и традиций

В) увеличение рождаемости и усиление социально-экономической поддержки семей в связи с рождением и воспитанием детей, создание условий для сокращения социального сиротства, развитие семейных форм устройства на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, укрепление духовно-нравственных основ семьи, возрождение и пропаганда семейных ценностей и традиций, улучшение репродуктивного здоровья населения, охрана материнства, детства и др.

С) увеличение рождаемости и усиление социально-экономической поддержки семей в связи с рождением и воспитанием детей, создание условий для сокращения социального сиротства, развитие семейных форм устройства на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, возрождение и пропаганда семейных ценностей и традиций, улучшение репродуктивного здоровья населения, охрана материнства, детства и др.

Д) увеличение рождаемости и усиление социально-экономической поддержки семей в связи с рождением и воспитанием детей, создание условий для сокращения социального сиротства, развитие семейных форм устройства на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, укрепление духовно-нравственных основ семьи, возрождение и пропаганда семейных ценностей и традиций, улучшение репродуктивного здоровья материнства

**315. Какое давление на ранних сроках меняется при беременности?**

- А) диастолическое
- В) систолическое
- С) систолическое и диастолическое
- Д) кровеносное

**316. Какие миндалины у новорожденных детей?**

- А) маленькие
- В) круглые
- С) небольшие
- Д) большие

**317. Какая полость рта у новорожденных детей?**

- А) маленькая
- В) средняя
- С) продолговатая
- Д) большая

**318. Чем покрыта полость рта у новорожденных детей?**

- А) пленкой
- В) слюной
- С) слизистой
- Д) налётом

**319. Какой язык у новорожденных детей?**

- А) маленький
- В) средний

- С) большой
- Д) продолговатый

**320. Какое твердое небо у новорожденных детей?**

- А) твердое
- В) ровное
- С) бугристое
- Д) дугообразное

**321. Что содержится в слюне новорожденных детей?**

А) птиалин, мальтаза, лизозим, электролиты – калий, натрий, кальций, муцин

- В) птиалин, мальтаза, лизозим, электролиты – калий, натрий,
- С) птиалин, электролиты – калий, натрий, кальций
- Д) калий, натрий, кальций, муцин

**322. Чем сосания является для новорожденного ребенка?**

- А) рефлексорным актом
- В) потребностью
- С) осознанием
- Д) потреблением пищи

**323. Сколько сосательных движений необходимо сделать новорожденному ребенку для одного глотания?**

- А) 1–2
- В) 2–3
- С) 3–4
- Д) 4–5

**324. Что чаще всего глотает новорожденный ребенок при кормлении?**

- А) молоко
- В) еду
- С) пищу
- Д) воздух

**325. Как называется глотание воздуха ребенком при кормлении?**

- А) аэрофагия
- В) проглатывание
- С) неправильное кормление
- Д) отсутствие рефлекса

**326. Калланетика – это ...**

А) система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц

В) система упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц

С) система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение мышц

Д) система статических упражнений

**327. Что изучает врачебный контроль?**

А) нарушения в состоянии здоровья, разрабатывать меры их предупреждения, лечения и устранения, обосновывать показания к занятиям

В) нарушения в состоянии здоровья

С) пульс

Д) работоспособность

**328. Во второй половине беременности прибавка массы тела беременной женщины не должна превышать ... в неделю.**

А) 100–150 г.

В) 150–200 г.

С) 200–250 г.

Д) 250–300 г.

**329. Вегето-неврологические расстройства при беременности – это ...**

А) слабость, утомляемость, тошнота, рвота, слюноотделение, обостренное обоняние, смена настроения, плаксивость

В) слабость, утомляемость, тошнота, рвота, обостренное обоняние, смена настроения, плаксивость

С) слабость, утомляемость, тошнота, рвота, слюноотделение, обостренное обоняние, смена настроения

Д) слабость, утомляемость, тошнота, рвота, обостренное обоняние, смена настроения

**330. Сколько времени продолжается фаза вработывания при беременности?**

А) 1–2 часа

В) 2–3 часа

С) 3–4 часа

Д) 4–5 часов

**331. Есть ли у плода в 7–8 недель мышцы вдоль позвоночника?**

А) нет

В) да

**332. Какой период родов для ребенка является самым сложным?**

А) первый

В) второй

С) третий

Д) четвертый

**333. С каких частей тела начинается процесс расслабления?**

А) с головы

В) с ног

С) с рук

Д) с конечностей рук и ног

**334. Показатели физической образованности студента – это ...**

А) уровень знаниевого компонента

В) уровень практического компонента

С) уровень теоретического компонента

Д) уровень потребностного компонента

**335. Временной период первого триместра беременности?**

А) 1–16 неделя

В) 17–31 неделя

С) 32–40 неделя

Д) 1–40 неделя

**336. Какое влияние на организм оказывает массаж?**

А) положительное

В) негативное

С) отрицательное

Д) эмоциональное

**337. Что является средством подготовки беременных женщин к родам?**

А) физические упражнения

В) аэробика

С) йога

Д) все аспекты здорового образа жизни

**338. Основная цель физических упражнений в послеродовом периоде?**

А) укрепление мышц

В) восстановление мышц

С) развитие мышц

Д) восстановление организма

**339. Целью демографической политики Республики Беларусь является ...**

А) стабилизация численности населения

В) стабилизация численности детей

С) стабилизация рождаемости

Д) стабилизация смертности

**340. Является ли синдром сдавливания нижней полой вены признаком заболевания у беременных?**

А) нет

В) да

С) возможно

Д) скорее всего

**341. Какой пищевод у новорожденных детей?**

А) маленький

В) большой

С) длинный

Д) короткий

**342. Какая длинна пищевода новорожденных детей?**

- A) 10–12 см
- B) 14–16 см
- C) 16–18 см
- D) 18–20 см

**343. Какая слизистая пищевода новорожденных детей?**

- A) нежная, богатая кровеносными сосудами
- B) бугристая, богатая кровеносными сосудами
- C) неровная, богатая кровеносными сосудами
- D) богатая кровеносными сосудами

**344. Какой желудок новорожденных детей?**

- A) круглый
- B) почти круглый
- C) овальный
- D) почти овальный

**345. Где располагается большая часть желудочка новорожденных детей?**

- A) в левом подреберье
- B) в правом подреберье
- C) ближе к сердцу
- D) рядом с печенью

**346. Как развит мышечный слой желудка новорожденных детей?**

- A) хорошо
- B) слабо
- C) достаточно хорошо
- D) плохо

**347. Какая слизистая желудка новорожденных детей?**

- A) нежная
- B) грубая
- C) ровная
- D) бугристая

**348. Из чего состоят эпителиальный слой и железы желудка новорожденных детей?**

- A) высоких, цилиндрических клеток
- B) маленьких, цилиндрических клеток
- C) больших, цилиндрических клеток
- D) низких, цилиндрических клеток

**349. Сколько составляет вместимость желудка новорожденных детей в первый день?**

- A) 10 мл
- B) 20 мл
- C) 30 мл
- D) 40 мл



**350. Сколько составляет вместимость желудка новорожденных детей к концу первой недели?**

- A) 40 мл
- B) 50 мл
- C) 60 мл
- D) 70 мл

**351. Фитнес – это ...**

A) вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы

B) вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок

C) вид общей физической формы, достигаемой за счёт отдыха и умеренных физических нагрузок

D) вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт отдыха и умеренных физических нагрузок

**352. Когда проводится педагогический контроль?**

- A) до, во время, после окончания занятия
- B) до занятия
- C) во время занятия
- D) после окончания занятия

**353. В каком триместре происходит формирование органов плода?**

- A) в первом
- B) во втором
- C) в третьем
- D) на протяжении трех триместров

**354. Сколько длится период активного органогенеза плода?**

- A) первые 5 недель
- B) первые 6 недель
- C) первые 7 недель
- D) первые 8 недель

**355. Сколько времени продолжается фаза стабилизации при беременности?**

- A) 1–2 часа
- B) 2–3 часа
- C) 3–4 часа
- D) 4–5 часов

**356. С помощью чего определяют шевеление плода в 7–8 недель?**

- A) пульсометра
- B) тонометра
- C) градусника
- D) ультразвука

**357. С кем находится новорожденный после родов?**

- A) с мед. сестрой
- B) с нянечкой
- C) с врачом
- D) с мамой

**358. Аутогенная тренировка – это ...**

- A) метод релаксации
- B) метод обезболивания
- C) метод воздействия
- D) метод напряжения

**359. Сколько часов отводится на изучение учебной программы «Двигательная культура личности в период беременности»?**

- A) 260
- B) 270
- C) 280
- D) 290

**360. Временной период второго триместра беременности?**

- A) 1–16 неделя
- B) 17–31 неделя
- C) 32–40 неделя
- D) 1–40 неделя

**361. Что является залогом здоровых и безболезненных родов?**

- A) массаж
- B) дыхание
- C) знания
- D) навык

**362. Что является одним из востребованных видов физкультурно-оздоровительных занятий?**

- A) физические упражнения
- B) йога
- C) калланетика
- D) аэробика

**363. В какое время суток необходимо выполнять физические упражнения для укрепления нервной системы и улучшения кровообращения?**

- A) утром
- B) в обед
- C) вечером
- D) в течении дня

**364. Какие демографические угрозы существуют в Республики Беларусь?**

А) возрастное население, уменьшение браков, высокий уровень рождаемости, невысокая продолжительность жизни, сокращение численности сельского населения

В) возрастное население, увеличение браков, низкий уровень рождаемости, невысокая продолжительность жизни, сокращение численности сельского населения

С) возрастное население, уменьшение браков, низкий уровень рождаемости, невысокая продолжительность жизни, увеличение численности сельского населения

Д) возрастное население, уменьшение браков, низкий уровень рождаемости, невысокая продолжительность жизни, сокращение численности сельского населения

**365. В каком режиме функционируют легкие во время беременности?**

А) медленном

В) быстром

С) усиленном

Д) сниженном

**366. Сколько составляет вместимость желудка новорожденных детей на второй недели?**

А) 40–50 мл

В) 50–60 мл

С) 60–70 мл

Д) 70–80 мл

**367. Сколько составляет вместимость желудка новорожденных детей на третьей неделе?**

А) 60–70 мл

В) 70–80 мл

С) 80–90 мл

Д) 90–100 мл

**368. Сколько составляет вместимость желудка новорожденных детей к концу первого месяца?**

А) 90 мл

В) 100 мл

С) 110 мл

Д) 120 мл

**369. Что содержит желудочный секрет новорожденных детей?**

А) птиалин, пепсин, лабфермент, соляную кислоту

В) птиалин, пепсин, лабфермент

С) птиалин, пепсин, соляную кислоту

Д) пепсин, лабфермент, соляную кислоту

**370. Через сколько после вскармливания, наступает опорожнение желудка у новорожденных детей?**

- A) 1–2,5 ч
- B) 1,5–2,5 ч
- C) 1–2 ч
- D) 2–2,5 ч

**371. Благодаря чему пища в двенадцатиперстной кишке подвергается воздействию?**

- A) трипсина, липазы, амилазы, панкреатина
- B) трипсина, липазы, панкреатина
- C) трипсина
- D) панкреатина

**372. Что принимает участие в регуляции желудочной функции?**

- A) ЦНС и эндокринные железы
- B) сосуды
- C) сердце
- D) печень

**373. Чем богата слизистая кишечника новорожденных детей?**

- A) сосудами
- B) кровеносными сосудами
- C) бугристой поверхностью
- D) волокнами

**374. Какая печень новорожденных детей?**

- A) большая
- B) маленькая
- C) средняя
- D) круглая

**375. Сколько весит печень новорожденных детей?**

- A) 4,4% от общего веса
- B) 4,5% от общего веса
- C) 4,6% от общего веса
- D) 4,7% от общего веса

**376. Оздоровительный фитнес – это ...**

A) низкоинтенсивные программы, в основном направленные на оздоровление организма и мягкое укрепление мышечного тонуса

B) высокоинтенсивные программы, в основном направленные на оздоровление организма и мягкое укрепление мышечного корсета

C) интенсивные программы, в основном направленные на оздоровление организма и мягкое укрепление мышечного корсета

D) низкоинтенсивные программы, в основном направленные на оздоровление организма и мягкое укрепление мышечного корсета

**377. Какие бывают виды контроля?**

- A) оперативный
- B) текущий
- C) этапный
- D) оперативный, текущий, этапный

**378. Период органогенеза – это ...**

- A) период закладки органов плода
- B) период закладки костей плода
- C) период закладки мышц плода
- D) период роста плода

**379. На какой недели происходит усиленный рост головного мозга плода?**

- A) на 14–16 недели
- B) на 15–16 недели
- C) на 14–19 недели
- D) на 14–20 недели

**380. Сколько времени длится фаза снижения при беременности?**

- A) 1 час
- B) 2 часа
- C) 3 часа
- D) 4 часа

**381. Сколько видов движений выполняет ребенок на раннем этапе беременности?**

- A) 5
- B) 10
- C) 15
- D) 20

**382. Что испытывают будущие мамы перед родами?**

- A) страх
- B) тревогу
- C) волнение
- D) радость

**383. Что является целью аутогенной тренировки?**

- A) тренировка
- B) тренировка рук
- C) тренировка ног
- D) тренировка мышечного расслабления

**384. Сколько часов отводится на изучение теоретического модуля?**

- A) 64
- B) 74
- C) 84
- D) 94

**385. Временной период третьего триместра беременности?**

- A) 1–16 неделя
- B) 17–31 неделя
- C) 32–40 неделя
- D) 1–40 неделя

**386. Что испытывает беременная женщина на поздних сроках?**

- A) одышка, затрудненное дыхание, нехватка кислорода
- B) одышка, затрудненное дыхание
- C) затрудненное дыхание, нехватка кислорода
- D) одышка, нехватка кислорода

**387. Сколько задач решают занятия физическими упражнениями для беременных?**

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4

**388. Какое становится тело женщины при выполнении постоянно разнообразных упражнений?**

- A) красивым
- B) сильным
- C) хорошим
- D) сильным, здоровым, прекрасным

**389. Что создается при женских консультациях в целях реализации государственной политики Республики Беларусь в области репродуктивного здоровья?**

- A) школы здоровья
- B) кабинеты здоровья
- C) школы материнства
- D) школы для родителей

**390. На сколько % к концу срока беременности увеличивается потребность в кислороде?**

- A) 10–20%
- B) 20–30%
- C) 30–40%
- D) 40–50%

**391. Что содержит печень новорожденных детей?**

- A) желчные соли и кислоты, красящие вещества, слизь и вода
- B) воду
- C) соль
- D) пигменты

**392. Как развита селезенка новорожденных детей?**

- A) слабо
- B) плохо
- C) хорошо
- D) нормально

**393. Сколько весит поджелудочная железа у новорожденных детей?**

A) 2,5–3 г

B) 2 г

C) 3 г

D) 4 г

**394. С какого месяца начинается образоваться меконий?**

A) с 2 месяцев

B) с 3 месяцев

C) с 3–4 месяцев

D) с 5 месяцев

**395. Что представляет собой меконий у новорожденных детей?**

A) темно-зеленую или черную однородную массу без запаха

B) темную или черную однородную массу без запаха

C) однородную массу без запаха

D) черную однородную массу без запаха

**396. Общее количество мекония у новорожденных детей?**

A) 60–90 г

B) 70–100 г

C) 60–100 г

D) 60–120 г

**397. Какая величина почек новорожденных детей?**

A) маленькая

B) большая

C) средняя

D) хрупкая

**398. Какие мочеточники у новорожденных детей?**

A) широкие, извилистые

B) большие

C) маленькие

D) средние

**399. Какая длина мочеточников у новорожденных детей?**

A) 6–7 см

B) 8–9 см

C) 10 см

D) 11 см

**400. Как располагается мочевой пузырь у новорожденных детей?**

A) низко

B) высоко

C) справа

D) слева

## **МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ИТОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

### **Вопросы к зачету**

1. Состояние здоровья детей и подростков в Республике Беларусь.
2. Состояние здоровья студенческой молодежи в Республике Беларусь.
3. Состояние репродуктивного здоровья молодежи в Республике Беларусь.
4. Существующие программы по укреплению и сохранению состояния здоровья населения (молодых людей) в Республике Беларусь.
5. Методика психологического дискомфорта беременной женщины.
6. Основные проблемы, встречающиеся в период беременности.
7. Методика психофизического поведения женщины в период беременности.
8. Методика психологической подготовки женщин к предстоящим родам и материнству.
9. Методика партнерских родов.
10. Методологические основы личностного изменения, происходящего в период ожидания ребенка.
11. Методические основы материнской привязанности.
12. Методика формирования родительской позиции в ходе изменения образа жизни в беременности.
13. Методика сохранения репродуктивного здоровья женщин.
14. Факторы, влияющие на состояние здоровья беременных женщин.
15. Методика сохранения здоровья беременных женщин в Республике Беларусь.
16. Влияние курения, алкоголя и наркотических веществ на организм женщины в период беременности.
17. Методика применения лекарственных препаратов во время беременности.
18. Влияние беременности на системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную, нервную, пищеварительную, эндокринную и др.).
19. Влияние беременности на мочевыделительную систему.
20. Изменение массы тела женщины во время беременности.
21. Анатомо-физиологические особенности новорожденных детей.
22. Методологические особенности потребления белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.
23. Умственная и физическая работоспособность женщин в период самоопределения: типы изменения и причины.
24. Методика применения брюшного, полного, учащенного дыхания во время родов. Методика задержки дыхания.
25. Методика правильного дыхания в первом и втором периоде родов.
26. Методические приемы самообезболивания во время родов: обезболивающий и точечный массаж.
27. Метод релаксации во время беременности и родов.
28. Изменения, происходящие в организме беременной женщины во время релаксации.
29. Методика применения физических упражнений в период беременности.



## ЛИТЕРАТУРА

### *Основная*

1. Абрамченко, В.В. Активное ведение родов / В.В. Абрамченко. – СПб.: Специальная литература, 1996. – 668 с.
2. Абрамченко, В.В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии / В.В. Абрамченко, В.М. Болотских. – СПб.: СпецЛист, 2007. – 200 с.
3. Абрамченко, В.В. Современные методы подготовки беременных к родам / В.В. Абрамченко. – СПб.: АСТ, 1992. – 167 с.
4. Венскович, Д. А. «Школа будущей мамы» как инновационная форма организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»: монография / Д.А. Венскович. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 174 с.
5. Венскович, Д. А. Теоретико-методологические аспекты формирования двигательной культуры личности для подготовки к беременности в период обучения в учреждении высшего образования: монография / Д.А. Венскович. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 328 с.
6. Герасимова, Т.Г. Методические рекомендации по подготовке беременных женщин к родам / Т.Г. Герасимова. – Иркутск: Изд-во Центр материнства и детства, 2002. – 68 с.
7. Даников, Н.И. Фитотерапия для женщин: женские болезни / Н.И. Даников. – М.: Сопричастность, 1999. – 96 с.
8. Сенчук, А.Я. Безопасное материнство (физиологическая беременность) / А.Я. Сенчук, Б.М. Венцовский, А.В. Заболотная, А.В. Чернов. – Н.: Гидромакс, 2008. – 175 с.

### *Дополнительная*

1. Сэдгроув, Д. Ваше здоровье во время беременности / Д. Сэдгроув. – Москва: Махаон, 2005. – 157 с.
2. Тернер, Р. Массаж для детей/ Р. Тернер, С. Нанаяккара; пер. с англ. Н.Г. Гумановой. – М.: Ниола-Пресс, 1998.- 64 с.
3. Чопра, Д. (Дипак). Беременность и роды: Волшебное начало новой жизни / Чопра, Д. (Дипак); [пер. с англ. С. Важненко]. – Москва: София, 2007. – 302 с.

### *Для самостоятельного изучения*

1. Венскович, Д.А. Программа факультативных занятий по дисциплине «Физическая культура» в рамках «Школы будущей мамы»: метод. рекомендации / Д.А. Венскович. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 50 с.
2. Венскович, Д.А. Программа теоретических занятий по дисциплине «Физическая культура» в рамках «Школы будущей мамы»: метод. рекомендации / Д. А. Венскович. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 50 с.

3. Венскович, Д.А. Физическая культура: курс лекций: метод. рекомендации / Д.А. Венскович [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 80 с.
4. Даников, Н.И. Фитотерапия для женщин: женские болезни / Н.И. Даников. – М.: Сопричастность, 1999. – 96 с.
5. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / под общ. ред. проф. И.М. Саркизова-Серазии. – 2-е изд., испр. и доп.; Гриф ЦС Союза спортивных обществ и организаций СССР. – Минск.: Физкультура и спорт, 1960. – 390 с.
6. Физическая культура: курс лекций / сост.: Д.А. Венскович, Э.С. Питкевич. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 150 с.
7. Венскович, Д.А. Физическая культура: курс лекций: метод. рекомендации / Д.А. Венскович [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 80 с.
8. Кабанов, Ю.М. Физические упражнения для студентов специальных медицинских групп: метод. рекомендации / Ю.М. Кабанов, Д.А. Венскович [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 58 с.
9. Энциклопедия молодой семьи / Редкол. Г.И. Герасимович и др. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Белорусская Советская Энциклопедия, 1991. – 703 с.
10. Энциклопедия молодой семьи / Редкол. Г.И. Герасимович и др. – Минск: Белорусская Советская Энциклопедия, 1989. – 663 с.

## ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1	A	41	A	81	D	121	A	161	D
2	A	42	C	82	A	122	A	162	A
3	B	43	B	83	D	123	A	163	A
4	A	44	A	84	D	124	A	164	B
5	A	45	C	85	A	125	B	165	A
6	B	46	B	86	A	126	A	166	A
7	A	47	B	87	D	127	B	167	B
8	A	48	C	88	D	128	B	168	C
9	C	49	A	89	A	129	B	169	A
10	C	50	A	90	B	130	A	170	A
11	C	51	A	91	B	131	C	171	A
12	D	52	B	92	A	132	A	172	A
13	C	53	B	93	A	133	A	173	B
14	B	54	D	94	A	134	D	174	D
15	C	55	C	95	C	135	D	175	D
16	C	56	A	96	A	136	D	176	A
17	A	57	A	97	B	137	C	177	A
18	D	58	A	98	C	138	D	178	C
19	C	59	C	99	A	139	A	179	A
20	D	60	A	100	A	140	B	180	D
21	A	61	D	101	A	141	A	181	A
22	A	62	B	102	B	142	A	182	C
23	D	63	A	103	B	143	B	183	D
24	B	64	A	104	A	144	B	184	A
25	A	65	D	105	D	145	C	185	A
26	C	66	B	106	D	146	A	186	B
27	D	67	D	107	A	147	C	187	A
28	A	68	A	108	D	148	C	188	B
29	A	69	D	109	D	149	A	189	D
30	D	70	D	110	A	150	C	190	D
31	A	71	D	111	A	151	A	191	B
32	A	72	C	112	A	152	B	192	D
33	C	73	A	113	D	153	A	193	B
34	A	74	D	114	C	154	D	194	B
35	C	75	C	115	C	155	A	195	B
36	C	76	B	116	A	156	A	196	C
37	A	77	A	117	C	157	D	197	C
38	A	78	A	118	B	158	A	198	B
39	C	79	D	119	A	159	B	199	A
40	D	80	A	120	B	160	C	200	A

201	A	241	B	281	D	321	D	361	B
202	A	242	D	282	B	322	A	362	B
203	B	243	D	283	A	323	A	363	A
204	A	244	C	284	D	324	C	364	A
205	A	245	C	285	B	325	D	365	D
206	C	246	A	286	B	326	A	366	C
207	B	247	D	287	D	327	A	367	D
208	B	248	A	288	C	328	A	368	D
209	A	249	A	289	B	329	D	369	D
210	A	250	A	290	C	330	A	370	A
211	B	251	C	291	C	331	A	371	D
212	C	252	C	292	C	332	B	372	A
213	C	253	A	293	B	333	B	373	A
214	B	254	A	294	A	334	D	374	B
215	A	255	D	295	C	335	A	375	A
216	D	256	C	296	D	336	A	376	A
217	C	257	B	297	B	337	A	377	D
218	D	258	B	298	C	338	D	378	D
219	C	259	A	299	B	339	A	379	A
220	B	260	A	300	A	340	A	380	D
221	A	261	C	301	A	341	A	381	B
222	D	262	A	302	A	342	C	382	D
223	D	263	A	303	A	343	C	383	B
224	D	264	A	304	D	344	A	384	D
225	A	265	A	305	A	345	B	385	A
226	D	266	D	306	A	346	A	386	C
227	A	267	A	307	B	347	B	387	A
228	A	268	A	308	B	348	A	388	A
229	A	269	A	309	A	349	A	389	D
230	B	270	B	310	A	350	B	390	C
231	A	271	A	311	C	351	C	391	C
232	A	272	B	312	A	352	B	392	A
233	B	273	A	313	D	353	A	393	C
234	A	274	C	314	B	354	A	394	A
235	B	275	B	315	B	355	D	395	C
236	B	276	C	316	A	356	D	396	A
237	B	277	A	317	C	357	D	397	A
238	B	278	D	318	A	358	D	398	B
239	B	279	B	319	C	359	A	399	A
240	C	280	A	320	C	360	C	400	A

Учебное издание

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ К ДЕТОРОЖДЕНИЮ**

Курс лекций

Составитель

**ВЕНСКОВИЧ** Дина Александровна

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*В.Л. Пугач*

Подписано в печать 12.07.2022. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 5,51. Уч.-изд. л. 4,05. Тираж 35 экз. Заказ 106.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,

изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.