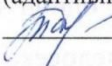
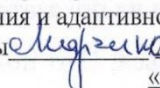


**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
кафедра физического воспитания и адаптивной физкультуры**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
 /О.Ю. Тарасова/
«28» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой физического
воспитания и адаптивной физической
культуры  А.А. Марченко/
«28» мая 2025 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине

Наименование дисциплины	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Очная/заочная
Год начала подготовки	2025

1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (полностью или частично)

Коды и наименование компетенций	Наименование компетенций
ОПК-4	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся
ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся
ПК-2	Определяет содержание занятий по адаптивной физической культуре с учетом типичных нарушений функций организма и функциональных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

2. Виды оценочных материалов и соответствие с формируемыми компетенциями

Наименование компетенций	Виды оценочных материалов	Количество заданий
ОПК-4	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
ОПК-13	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
ПК-2	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
Всего		150 заданий

3. Банк заданий по оценке уровня формирования компетенций

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант																				
1.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>1. Установите соответствие между способы оценки физического развития и функциональные показатели:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Способы оценки физического развития</th> <th colspan="2">Функциональные показатели</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Индекс массы тела (ИМТ)</td> <td>1</td> <td>Сердечно-сосудистая активность</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>ЧСС покоя</td> <td>2</td> <td>Состав тела</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Генетическая диагностика</td> <td>3</td> <td>Мышечная выносливость</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Тест мышечной силы</td> <td>4</td> <td>Предрасположенность к заболеваниям</td> </tr> </tbody> </table>	Способы оценки физического развития		Функциональные показатели		А	Индекс массы тела (ИМТ)	1	Сердечно-сосудистая активность	Б	ЧСС покоя	2	Состав тела	В	Генетическая диагностика	3	Мышечная выносливость	Г	Тест мышечной силы	4	Предрасположенность к заболеваниям	<p>А 2 Б 1 В 4 Г 3</p>
Способы оценки физического развития		Функциональные показатели																					
А	Индекс массы тела (ИМТ)	1	Сердечно-сосудистая активность																				
Б	ЧСС покоя	2	Состав тела																				
В	Генетическая диагностика	3	Мышечная выносливость																				
Г	Тест мышечной силы	4	Предрасположенность к заболеваниям																				
2.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>2. Установите соответствие между измерительным средствам для каждой задачи</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Задача</th> <th colspan="2">Измерительное средство</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Оценка скорости реакции</td> <td>1</td> <td>Координационная платформа</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Подсчет объема легких</td> <td>2</td> <td>Тонометр</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Определение артериального давления</td> <td>3</td> <td>Спирометрия</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Исследование координации движений</td> <td>4</td> <td>Реакция зрительно-двигательная</td> </tr> </tbody> </table>	Задача		Измерительное средство		А	Оценка скорости реакции	1	Координационная платформа	Б	Подсчет объема легких	2	Тонометр	В	Определение артериального давления	3	Спирометрия	Г	Исследование координации движений	4	Реакция зрительно-двигательная	<p>А 4 Б 3 В 2 Г 1</p>
Задача		Измерительное средство																					
А	Оценка скорости реакции	1	Координационная платформа																				
Б	Подсчет объема легких	2	Тонометр																				
В	Определение артериального давления	3	Спирометрия																				
Г	Исследование координации движений	4	Реакция зрительно-двигательная																				
3.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>3. Установите соответствие между характеристиками и методами измерения физического развития:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Характеристики</th> <th colspan="2">Методы измерения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Вес тела</td> <td>1</td> <td>Антропометр</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Длина тела</td> <td>2</td> <td>Ленточный сантиметр</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Окружность груди</td> <td>3</td> <td>Калипер (или биоимпедансометрия)</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Жировая масса тела</td> <td>4</td> <td>Весы</td> </tr> </tbody> </table>	Характеристики		Методы измерения		А	Вес тела	1	Антропометр	Б	Длина тела	2	Ленточный сантиметр	В	Окружность груди	3	Калипер (или биоимпедансометрия)	Г	Жировая масса тела	4	Весы	<p>А 4 Б 1 В 2 Г 3</p>
Характеристики		Методы измерения																					
А	Вес тела	1	Антропометр																				
Б	Длина тела	2	Ленточный сантиметр																				
В	Окружность груди	3	Калипер (или биоимпедансометрия)																				
Г	Жировая масса тела	4	Весы																				

4.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>4. Установите соответствие между симптомами и возможными отклонениями функциональной подготовленности:</p> <table border="1" data-bbox="520 360 1193 853"> <thead> <tr> <th colspan="2">Симптомы</th> <th colspan="2">Отклонения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Быстрая усталость</td> <td>1</td> <td>Недостаточный уровень общей выносливости</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Трудности дыхания</td> <td>2</td> <td>Проблемы с дыхательной системой или низкий уровень кардиоваскулярной выносливости</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Скованность движений</td> <td>3</td> <td>Недостаточная подвижность суставов или мышечная слабость</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Высокое давление</td> <td>4</td> <td>Возможные проблемы с сосудистой системой организма</td> </tr> </tbody> </table>	Симптомы		Отклонения		А	Быстрая усталость	1	Недостаточный уровень общей выносливости	Б	Трудности дыхания	2	Проблемы с дыхательной системой или низкий уровень кардиоваскулярной выносливости	В	Скованность движений	3	Недостаточная подвижность суставов или мышечная слабость	Г	Высокое давление	4	Возможные проблемы с сосудистой системой организма	<p>А 1 Б 2 В 3 Г 4</p>
Симптомы		Отклонения																					
А	Быстрая усталость	1	Недостаточный уровень общей выносливости																				
Б	Трудности дыхания	2	Проблемы с дыхательной системой или низкий уровень кардиоваскулярной выносливости																				
В	Скованность движений	3	Недостаточная подвижность суставов или мышечная слабость																				
Г	Высокое давление	4	Возможные проблемы с сосудистой системой организма																				
5.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>5. Установите соответствие между инструментами и методами оценки психического состояния:</p> <table border="1" data-bbox="520 1070 1193 1536"> <thead> <tr> <th colspan="2">Инструменты оценки</th> <th colspan="2">Методы оценки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Шкала Гамильтона</td> <td>1</td> <td>Скорость обработки информации и когнитивные способности</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Анкетирование ММРІ</td> <td>2</td> <td>Многоаспектная оценка личности и эмоциональных проблем</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>ТМТ-тест</td> <td>3</td> <td>Оценка тяжести депрессивных расстройств</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>LOT-R</td> <td>4</td> <td>Уровень оптимизма и склонность к пессимизму</td> </tr> </tbody> </table>	Инструменты оценки		Методы оценки		А	Шкала Гамильтона	1	Скорость обработки информации и когнитивные способности	Б	Анкетирование ММРІ	2	Многоаспектная оценка личности и эмоциональных проблем	В	ТМТ-тест	3	Оценка тяжести депрессивных расстройств	Г	LOT-R	4	Уровень оптимизма и склонность к пессимизму	<p>А 3 Б 2 В 1 Г 4</p>
Инструменты оценки		Методы оценки																					
А	Шкала Гамильтона	1	Скорость обработки информации и когнитивные способности																				
Б	Анкетирование ММРІ	2	Многоаспектная оценка личности и эмоциональных проблем																				
В	ТМТ-тест	3	Оценка тяжести депрессивных расстройств																				
Г	LOT-R	4	Уровень оптимизма и склонность к пессимизму																				
6.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>1. Установите правильную последовательность действий тренера для оценки физического развития и функциональной подготовленности занимающегося:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение анкетирования и беседы с целью выявления жалоб и симптомов возможных заболеваний 2. Измерение антропометрических показателей (рост, вес, индекс массы тела, объем груди и бедер) 3. Определение жизненной емкости лёгких с помощью спирометрии 4. Проверка сердечно-сосудистой системы путём проведения теста с нагрузкой (например, степ-тест) 5. Расчёт индекса Кетле (отношение веса к росту в квадрате) 	<p>1,2,5,3,4</p>																				

7.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>2. Укажите правильную последовательность мероприятий для мониторинга психического состояния занимающегося:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдение психолога за поведением и настроением занимающегося 2. Использование опросников самооценки психоэмоционального состояния (уровня тревожности, депрессии) 3. Регулярное ведение дневника настроения и самочувствия 4. Индивидуальные консультации с психологом по результатам тестирования 5. Совместная работа психолога и тренера по выработке рекомендаций для улучшения адаптации 	1,2,3,4,5
8.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>3. Расположите мероприятия контроля физической подготовленности в правильном порядке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Первичный медицинский осмотр и сбор анамнеза 2. Определение общей физической подготовки посредством стандартных упражнений (бег, прыжки, подтягивания) 3. Специальные функциональные тесты для конкретных видов спорта 4. Повторная оценка физических качеств спустя определённый период времени 5. Выявление слабых сторон и составление индивидуального плана тренировок 	1,2,3,5,4
9.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>4. Расположите этапы обследования функциональной подготовленности спортсменов с учетом нозологии следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос врача относительно наличия травм, болезней и ограничений активности 2. Электрокардиография (ЭКГ) в покое и нагрузочные тесты 3. Оценка работоспособности и адаптационного резерва организма 4. Постановка заключения и разработка индивидуальных планов реабилитации или тренировок 5. Проведение антропометрических измерений (рост, вес, объемы мышц и жира) 	1,5,2,3,4
10.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>5. Установите последовательность методов оценки психофизической адаптации учащегося к занятиям спортом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Биохимический анализ крови для выявления признаков перетренированности 2. Антропометрические замеры (оценка состава тела) 3. Функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем 4. Комплексное психологическое тестирование (эмоциональный фон, мотивация, стрессоустойчивость) 5. Итоговая интерпретация всех полученных данных и формирование рекомендаций 	2,3,1,4,5
11.	ОПК-4	<p>Продолжите предложение</p> <p>1. Одним из объективных методов оценки физического развития является _____</p>	антропометрические измерения

12.	ОПК-4	Продолжите предложение 2. Комплексная оценка физического состояния включает изучение _____, характеризующих работу сердечно-сосудистой системы	частоты сердечных сокращений и артериального давления
13.	ОПК-4	Продолжите предложение 3. Психологическое тестирование помогает выявить уровень _____	тревожности и эмоционального напряжения
14.	ОПК-4	Продолжите предложение 4. Регулярно проводимая оценка физического развития способствует определению _____	соответствия биологическому возрасту и половым нормам
15.	ОПК-4	Продолжите предложение 5. Изменение показателя ЧСС ниже или выше нормального диапазона может указывать на наличие _____	заболевания сердечно-сосудистой системы
16.	ОПК-4	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом 1. Один из наиболее распространенных методов оценки физического развития – это проведение _____	антропометрических измерений, включающих измерение длины тела, массы тела, окружности грудной клетки, талии и бедер, а также расчет индексов физического развития (таких как индекс массы тела).
17.	ОПК-4	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом 2. Эффективная оценка функциональной подготовленности предполагает использование специальных тестов, направленных на диагностику _____	Диагностика ключевых компонентов физической подготовленности, включая силу, выносливость, быстроту реакции, ловкость, гибкость и координацию движений, а также функциональных резервов организма, позволяющих адаптироваться к нагрузкам различной интенсивности.
18.	ОПК-4	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом 3. Мониторинг психического состояния спортсменов важен потому, что он позволяет своевременно выявлять _____, способные негативно повлиять на спортивные достижения	Выявлять симптомы эмоционального истощения, повышенного уровня тревожности, депрессивных состояний, нарушений сна и других проявлений ухудшения психического здоровья, которые могут снижать

			мотивацию, концентрацию внимания и физическую работоспособность.
19.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>4. Контроль за уровнем физической подготовленности включает систематическое наблюдение за изменениями _____, отражающими влияние регулярных тренировок на организм</p>	Наблюдение за изменениями в динамике таких показателей, как максимальная аэробная мощность, анаэробный порог, силовые возможности, способность выдерживать длительные физические нагрузки, восстановление после нагрузок и другие критерии, определяющие эффективность процесса спортивного совершенствования.
20.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>5. При работе с лицами, имеющими хронические заболевания, важно учитывать их _____, чтобы избежать чрезмерных нагрузок и риска осложнений</p>	Их индивидуальную переносимость физической нагрузки, степень тяжести заболевания, ограничения, накладываемые диагнозом, частоту обострений и необходимость подбора оптимальных методик восстановления и профилактики
21.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>1. Врачебный контроль это:</p> <p>1. Раздел медицины, являющийся неотъемлемой составной частью системы физического воспитания</p> <p>2. Раздел физического воспитания, выявляющий функциональные возможности спортсменов высокой квалификации</p> <p>3. Раздел медицины, предупреждающий возникновение патологических состояний</p>	1
22.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>2. Наиболее удобной формой самоконтроля является:</p> <p>1. медицинская карта;</p> <p>2. дневник самоконтроля.</p> <p>3. индивидуальная карта;</p>	2
23.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>3. Массу тела следует измерять:</p> <p>1. утром натощак</p> <p>2. перед тренировкой</p> <p>3. после тренировки</p> <p>4. в зависимости от цели измерения.</p>	4

24.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>4. При оценке физической работоспособности у лиц с нижними парапарезами или параплегиями часто пользуются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ручной велоэргометрией; 2. велоэргометром; 3. тредмилом; 	1
25.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>5. К основной форме врачебного контроля относят</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уровень аэробной и анаэробной мощности 2. Врачебное обследование 3. Профилактические консультации 4. Измерение роста и веса 	2
26.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>6. Перетренированность – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Расстройство координации движений 2. Расстройство функциональных систем организма 3. Состояние повышения работоспособности организма и снижения функциональных возможностей 4. Состояние уменьшенной работоспособности организма, сопровождающееся снижением спортивных результатов 	4
27.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>7. Оксигенотерапия – это воздействие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. электрическим током; 2. кислородом; 3. водой; 	2
28.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>8. К признакам небольшого утомления относят:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значительное покраснение кожных покровов 2. Резкое побледнение или синюшность кожных покровов 3. Незначительное покраснение кожных покровов 4. Нет изменения цвета кожных покровов 	3
29.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>9. Анкилоз – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полное отсутствие движений в суставе 2. Ограничение движений в суставе 3. Частичное нарушение движений в суставе 4. Чрезмерная спастичность в суставе 	1
30.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>10. Что из перечисленного не относится к соматоскопии?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка осанки 2. Наружный осмотр 3. Оценка формы грудной клетки 4. Измерение роста 	4
31.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>11. Норма пульса составляет:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 50 ударов в минуту 2. 100 ударов в минуту 3. 60-80 ударов в минуту 4. 80-90 ударов в минуту 	3
32.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>12. Частота дыхательных движений в минуту в норме у взрослого человека составляет:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 10 2. 16-18 3. 15 4. 20-22 	2

33.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>13. Измерение жировой складки проводится с помощью:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тонометра 2. Калипера 3. Угломера 4. Циркуля 	2
34.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>14. Функциональная проба Розенталя используется для оценки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бронхиальной проходимости 2. Выносливости дыхательной мускулатуры 3. Функционального состояния сердечно-сосудистой системы 4. Устойчивости к гипоксии 	2
35.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>15. Экскурсия грудной клетки – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Округлость грудной клетки при вдохе 2. Округлость грудной клетки при выдохе 3. Разница между вдохом и выдохом 4. Округлость грудной клетки в паузе 	3
36.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>16. Силу мышц кисти оценивают с помощью:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тонометра 2. Спирометра 3. Динамометра 	3
37.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>17. Проба Штанге – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Задержка дыхания на вдохе 2. Задержка дыхания на выдохе 3. Оценка силовой выносливости мышц 	1
38.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>18. Индекс Кетле – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отношение жизненной емкости легких к массе тела 2. Разница между ростом стоя и суммой массы и округлости грудной клетки на выдохе 3. Отношение массы тела к росту 4. Отношение мышечной силы к массе тела 	3
39.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>19. Для оценки мышечной силы у лиц с ДЦП целесообразно использовать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бальную систему 2. Динамометрию 3. Антропометрические исследования 	1
40.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>20. При оценке физической работоспособности у лиц с нижними парапарезами или параплегиями часто пользуются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ручной велоэргометрией 2. Велоэргометром 3. Тредмилом 4. Гарвардском степе-тесте 	1
41.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>21. Комплексное измерение кривизны и движений позвоночника, углов таза осуществляют с помощью:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Линейных измерений 2. Гониометрии 3. Угломера 	2

42.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>22. Какое максимальное количество раз прохождение процедуры допинг-контроля за год:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неограниченное 2. 10 3. 5 	1
43.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>23. Факторы, требующие снижения интенсивности назначаемой физической нагрузки, кроме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние здоровья 2. Низкий уровень физического развития 3. Низкая мотивация занимающегося 4. Неадекватная реакция ССС на физическую нагрузку 	3
44.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>24. Максимальным жиросжигающим эффектом обладают нагрузки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Силовые 2. Скоростно-силовые 3. Аэробные высокой интенсивности длительностью до 20 минут 4. Аэробные средней интенсивности длительностью свыше 30 минут 	4
45.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>25. К морфологическим признакам физического развития относятся все, кроме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Окружность грудной клетки 2. Рост сидя 3. Спирометрия 4. Масса тела 	3
46.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>26. Нагрузки, увеличивающие резервные возможности кардиореспираторной системы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. изометрические, статические; 2. анаэробные, скоростно-силовые; 3. аэробные циклические низкой интенсивности; 4. аэробные циклические средней интенсивности; 	4
47.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>27. Тренировочный диапазон пульса в зоне оптимальной нагрузки кардиореспираторной системы составляет:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 115–145 уд/мин 2. 20–40% от ЧСС макс. 3. 60–80% от ЧСС макс. 	3
48.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>28. К субъективным показателям самоконтроля относятся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. аппетит 2. настроение 3. скорость реакции на внешние раздражители. 	1
49.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>29. Что не является одной из форм врачебного контроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований 2. санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований 3. предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости 4. предупреждение конфликтных ситуаций в коллективе. 	4

50.	ОПК-4	<p>Прочитайте текст и выберите несколько правильных ответов</p> <p>30. Проба Мартине (20 приседаний за 30 сек.) позволяет определять:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. общую физическую работоспособность; 2. уровень тренированности; 3. наличие и выраженность физического перенапряжения; 4. тип реагирования сердечно-сосудистой системы на предложенную нагрузку. 	4																				
51.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>1. Установите соответствие между целями занятий и группами занимающихся</p> <table border="1" data-bbox="520 645 1198 1016"> <thead> <tr> <th colspan="2">Группа занимающихся</th> <th colspan="2">Цель занятий</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Дети дошкольного возраста</td> <td>1</td> <td>Формирование интереса к спорту</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Взрослые с заболеваниями</td> <td>2</td> <td>Улучшение самочувствия</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Люди пожилого возраста</td> <td>3</td> <td>Поддержание жизненного тонуса</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Юноши-подростки</td> <td>4</td> <td>Повышение уровня физической силы</td> </tr> </tbody> </table>	Группа занимающихся		Цель занятий		А	Дети дошкольного возраста	1	Формирование интереса к спорту	Б	Взрослые с заболеваниями	2	Улучшение самочувствия	В	Люди пожилого возраста	3	Поддержание жизненного тонуса	Г	Юноши-подростки	4	Повышение уровня физической силы	<p>А 1 Б 2 В 3 Г 4</p>
Группа занимающихся		Цель занятий																					
А	Дети дошкольного возраста	1	Формирование интереса к спорту																				
Б	Взрослые с заболеваниями	2	Улучшение самочувствия																				
В	Люди пожилого возраста	3	Поддержание жизненного тонуса																				
Г	Юноши-подростки	4	Повышение уровня физической силы																				
52.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>2. Установите соответствие между типам нагрузки нозологическим формам заболеваний</p> <table border="1" data-bbox="520 1263 1198 1630"> <thead> <tr> <th colspan="2">Заболевание</th> <th colspan="2">Рекомендуемый тип нагрузки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Сердечно-сосудистая система</td> <td>1</td> <td>Аэробные занятия средней тяжести</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Опорно-двигательная система</td> <td>2</td> <td>Танцевальные классы, релакс-гимнастика</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Эндокринные расстройства</td> <td>3</td> <td>Ходьба, плавание</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Психоземotionalные проблемы</td> <td>4</td> <td>Йога, пилатес</td> </tr> </tbody> </table>	Заболевание		Рекомендуемый тип нагрузки		А	Сердечно-сосудистая система	1	Аэробные занятия средней тяжести	Б	Опорно-двигательная система	2	Танцевальные классы, релакс-гимнастика	В	Эндокринные расстройства	3	Ходьба, плавание	Г	Психоземotionalные проблемы	4	Йога, пилатес	<p>А 3 Б 4 В 1 Г 2</p>
Заболевание		Рекомендуемый тип нагрузки																					
А	Сердечно-сосудистая система	1	Аэробные занятия средней тяжести																				
Б	Опорно-двигательная система	2	Танцевальные классы, релакс-гимнастика																				
В	Эндокринные расстройства	3	Ходьба, плавание																				
Г	Психоземotionalные проблемы	4	Йога, пилатес																				

53.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>3. Установите соответствие между типами тренажёров по половому признаку с учётом анатомо-морфологических особенностей:</p> <table border="1" data-bbox="520 365 1198 618"> <thead> <tr> <th colspan="2">Пол</th> <th colspan="2">Тип тренажёра</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Мужчины</td> <td>1</td> <td>Кардиотренажёры</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Женщины</td> <td>2</td> <td>Силовые тренажёры</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Беременные женщины</td> <td>3</td> <td>Универсальные тренажёры</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Мальчики подросткового возраста</td> <td>4</td> <td>Эргометры</td> </tr> </tbody> </table>	Пол		Тип тренажёра		А	Мужчины	1	Кардиотренажёры	Б	Женщины	2	Силовые тренажёры	В	Беременные женщины	3	Универсальные тренажёры	Г	Мальчики подросткового возраста	4	Эргометры	<p>А 2 Б 1 В 4 Г 3</p>				
Пол		Тип тренажёра																									
А	Мужчины	1	Кардиотренажёры																								
Б	Женщины	2	Силовые тренажёры																								
В	Беременные женщины	3	Универсальные тренажёры																								
Г	Мальчики подросткового возраста	4	Эргометры																								
54.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>4. Установите соответствие между основными видами физической нагрузки и их воздействием на организм:</p> <table border="1" data-bbox="520 882 1198 1473"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид физической нагрузки</th> <th colspan="2">Воздействие на организм</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Аэробные упражнения</td> <td>1</td> <td>Укрепляет мышечную силу и массу тела</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Анаэробные упражнения</td> <td>2</td> <td>Способствует улучшению координации движений и равновесия</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Гибкость и растяжка</td> <td>3</td> <td>Повышает общую выносливость организма и улучшает сердечную деятельность</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Координационные упражнения</td> <td>4</td> <td>Помогает развивать гибкость и эластичность связок и сухожилий</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>Силовые упражнения</td> <td>5</td> <td>Усиливают анаэробную способность организма выдерживать кратковременные интенсивные нагрузки</td> </tr> </tbody> </table>	Вид физической нагрузки		Воздействие на организм		А	Аэробные упражнения	1	Укрепляет мышечную силу и массу тела	Б	Анаэробные упражнения	2	Способствует улучшению координации движений и равновесия	В	Гибкость и растяжка	3	Повышает общую выносливость организма и улучшает сердечную деятельность	Г	Координационные упражнения	4	Помогает развивать гибкость и эластичность связок и сухожилий	Д	Силовые упражнения	5	Усиливают анаэробную способность организма выдерживать кратковременные интенсивные нагрузки	<p>А 3 Б 5 В 4 Г 2 Д 1</p>
Вид физической нагрузки		Воздействие на организм																									
А	Аэробные упражнения	1	Укрепляет мышечную силу и массу тела																								
Б	Анаэробные упражнения	2	Способствует улучшению координации движений и равновесия																								
В	Гибкость и растяжка	3	Повышает общую выносливость организма и улучшает сердечную деятельность																								
Г	Координационные упражнения	4	Помогает развивать гибкость и эластичность связок и сухожилий																								
Д	Силовые упражнения	5	Усиливают анаэробную способность организма выдерживать кратковременные интенсивные нагрузки																								
55.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>5. Установите соответствие между методами физической активности для различных возрастных групп</p> <table border="1" data-bbox="520 1693 1198 2065"> <thead> <tr> <th colspan="2">Методы физической активности</th> <th colspan="2">Возрастные группы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Игра в футбол и бег трусцой</td> <td>1</td> <td>Подростковый возраст</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Аквааэробика и йога</td> <td>2</td> <td>Средняя взрослая группа (до 40 лет)</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Гимнастика с использованием легких весов</td> <td>3</td> <td>Пенсионеры старше 60 лет</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Скандинавская ходьба и растяжки</td> <td>4</td> <td>Больные с хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата</td> </tr> </tbody> </table>	Методы физической активности		Возрастные группы		А	Игра в футбол и бег трусцой	1	Подростковый возраст	Б	Аквааэробика и йога	2	Средняя взрослая группа (до 40 лет)	В	Гимнастика с использованием легких весов	3	Пенсионеры старше 60 лет	Г	Скандинавская ходьба и растяжки	4	Больные с хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата	<p>А 1 Б 2 В 4 Г 3</p>				
Методы физической активности		Возрастные группы																									
А	Игра в футбол и бег трусцой	1	Подростковый возраст																								
Б	Аквааэробика и йога	2	Средняя взрослая группа (до 40 лет)																								
В	Гимнастика с использованием легких весов	3	Пенсионеры старше 60 лет																								
Г	Скандинавская ходьба и растяжки	4	Больные с хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата																								

56.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>1 Установите последовательность факторов, которые учитываются при планировании занятий физической культурой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пол и возраст занимающихся. 2. Особенности конституции тела. 3. Наличие хронических заболеваний. 4. Цели и предпочтения занимающихся. 5. Возможности материально-технического оснащения места занятий. 	1,2,3,4,5
57.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>2. Установите последовательность этапов разработки учебной программы занятий физической культурой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка анатомо-морфологических особенностей обучающихся. 2. Проведение углублённого медицинского обследования. 3. Разработку учебных материалов и подбор упражнений. 4. Реализацию запланированной программы занятий. 	1,2,3,4
58.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>3. Установите последовательность шагов при реализации программ занятий с учетом положений теории физической культуры и нозологических форм заболеваний:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая концепция занятий и выбор стратегии педагогического воздействия. 2. Подробный анализ особенностей организма занимающихся. 3. Выстраивание вариативных путей взаимодействия и адаптации. 4. Организационная структура занятий с учетом индивидуальных нужд. 5. Периодический контроль и корректировка плана занятий. 	1,2,3,4,5
59.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>4. Установите последовательность действий при проектировании занятий с учетом позиций теории физической культуры и нозологических форм заболеваний:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучите базовые положения теории физической культуры. 2. Определите контингент занимающихся и проанализируйте наличие заболеваний. 3. Создайте индивидуальный подход для каждой группы занимающихся. 4. Разработайте систему мониторинга состояния здоровья. 5. Интегрируйте подобранные средства и методы в расписание занятий. 	1,2,3,4,5
60.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>5. Установите последовательность действий педагога при формировании учебной программы для обучающихся с болезнями опорно-двигательного аппарата:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление графика профилактических мероприятий 2. Проведение медицинского осмотра 3. Выбор оптимальных видов физических нагрузок 4. Организация контроля над состоянием учащихся 5. Формулировка образовательных задач 	2,5,3,1,4

61.	ОПК-13	Продолжите предложение 1. Выбор оптимальной интенсивности и продолжительности занятий зависит от _____	возраста, пола, уровня физической подготовленности, целей занятий и особенностей организма занимающихся.
62.	ОПК-13	Продолжите предложение 2. Необходимым условием эффективного занятия является учет _____	нозологических форм заболеваний занимающихся, характера протекания заболевания и соответствующих противопоказаний к физическим нагрузкам.
63.	ОПК-13	Продолжите предложение 3. При разработке программы занятий особое внимание уделяется учету _____	анатомо-морфологическим особенностям занимающихся, их половой принадлежности, возрасту, уровню физической подготовленности и наличию заболеваний.
64.	ОПК-13	Продолжите предложение 4. Знание физиологической характеристики нагрузки даёт специалисту возможность _____	Давать чёткую характеристику уровню напряжения организма во время занятий, регулировать длительность и интенсивность упражнений, предупреждать перенагрузки и выбирать оптимальный режим восстановления после нагрузок
65.	ОПК-13	Продолжите предложение 5. Возраст и пол занимающихся влияют на выбор вида и характера нагрузки, так как _____	Возраст определяет уровень зрелости организма, готовность к высоким нагрузкам и скорость восстановительных процессов, а пол влияет на особенности распределения жировой ткани, уровень гормонов и чувствительность к стрессу, что требует дифференцированного подхода к организации занятий.

66.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>1. Нозологические формы заболеваний занимающихся оказывают значительное влияние на _____, что обязательно учитывается при планировании тренировочного процесса</p>	<p>Объем и интенсивность физической нагрузки, выбор типов упражнений, продолжительность периода восстановления, применение специальных техник реабилитации и предотвращения прогрессирования патологических процессов</p>
67.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>2. Индивидуальные психологические особенности занимающихся требуют дифференцированного подхода к выбору _____, что повышает эффективность и комфорт занятий</p>	<p>форматов подачи учебного материала, способов стимулирования интереса, методов поощрения достижений, способов снижения утомляемости и повышения мотивации</p>
68.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>3. Анатомо-морфологические особенности занимающихся учитываются при подборе комплекса упражнений, так как влияют на _____</p>	<p>Выбор техники исполнения упражнений, выбор оборудования и инвентаря, способы организации занятий, предупреждение травматизма и обеспечение безопасности выполнения упражнений</p>
69.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>4. При разработке учебных материалов и построении тренировочного процесса важно учитывать положения теории физической культуры, такие как _____</p>	<p>Принцип систематичности и регулярности занятий, оптимальное распределение нагрузок, учет особенностей возрастных изменений, взаимосвязь физической активности и здоровья, зависимость эффективности тренировок от личностных характеристик и мотивации</p>
70.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>5. В группе занимающихся с различными нозологическими формами заболеваний физическая нагрузка должна распределяться индивидуально, принимая во внимание _____</p>	<p>Характер основного заболевания, степень его выраженности, стадию обострения или ремиссии, общее состояние здоровья, физическую подготовку и</p>

			реабилитационные потребности конкретного занимающегося, что обеспечит безопасность и максимальную пользу от проводимых занятий.
71.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>1. Какой принцип лежит в основе планирования занятий адаптивной физической культурой с учетом пола и возраста занимающихся?</p> <p>1. Принцип индивидуализации. 2. Принцип непрерывности. 3. Принцип доступности.</p>	1
72.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>2. Какие данные необходимы врачу для составления оптимального плана занятий по адаптивной физической культуре?</p> <p>1. Пол, возраст, диагноз, функциональное состояние. 2. Хобби и увлечения занимающегося. 3. Информацию о месте проживания занимающегося.</p>	1
73.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>3. В каких ситуациях недопустимо использование тяжелых силовых упражнений в адаптивной физической культуре?</p> <p>1. Пациентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата. 2. Всем пациентам независимо от диагноза. 3. Пациентам с гипертонией и ишемической болезнью сердца.</p>	3
74.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>4. Что определяет эффективность адаптирующей физической нагрузки?</p> <p>1. Привычки питания занимающегося. 2. Учет исходного уровня физической подготовки. 3. Индивидуальные предпочтения занимающегося.</p>	2
75.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>5. Основные задачи врачебного контроля в адаптивной физической культуре включают:</p> <p>1. Назначение лекарственных препаратов. 2. Оценку функционального состояния занимающихся и рекомендации по изменению нагрузки. 3. Составление рациона питания.</p>	2
76.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>6. При планировании занятий важно учитывать возраст занимающихся. Как изменяется нагрузка в зависимости от возраста занимающихся?</p> <p>1. Чем старше занимающийся, тем выше должна быть нагрузка. 2. Для пожилых людей рекомендуется снижать нагрузку. 3. Возраст не влияет на величину нагрузки.</p>	2
77.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>7. Какая задача решается путем анализа анамнеза и клинических исследований при медицинском контроле?</p> <p>1. Определение оптимальной продолжительности отдыха между тренировочными сессиями. 2. Выявление противопоказаний к определенным видам физической активности.</p>	2

		3. Формирование привычек здорового питания.	
78.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 8. Что понимается под термином «функциональная диагностика»? 1. Изучение влияния эмоционального стресса на спортивные достижения. 2. Оценка уровня тревожности среди спортсменов. 3. Определение функциональных возможностей организма занимающихся.	3
79.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 9. Какие показатели учитываются при оценке состояния здоровья занимающихся перед началом занятий адаптивной физической культурой? 1. Результаты тестирования физической подготовленности. 2. Наличие хронических заболеваний и перенесённых операций. 3. Информация о предыдущих успехах в соревнованиях.	2
80.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 10. При каком заболевании категорически запрещены занятия тяжелыми видами спорта? 1. Сахарный диабет. 2. Грыжа межпозвоночных дисков. 3. Артериальная гипертензия тяжелой стадии.	3
81.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 11. Назначение индивидуального плана тренировок основывается на: 1. Потребностях занимающегося в социальном аспекте. 2. Медицинских показателях и особенностях конкретного занимающегося. 3. Стремлении занимающегося достичь высоких спортивных результатов.	2
82.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 12. Цель врачебного контроля в адаптивной физической культуре 1. Диагностика заболеваний внутренних органов. 2. Контроль общего самочувствия занимающихся. 3. Регулировка объема и интенсивности физических нагрузок.	3
83.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 13. Оптимальная частота проведения медицинских обследований занимающихся адаптивной физической культурой: 1. Каждый месяц. 2. Каждую неделю. 3. Каждые полгода. 4. Ежегодно.	4
84.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 14. Предметом врачебного контроля в адаптивной физической культуре является 1. Физическая активность здоровых людей. 2. Уровень общей подготовки спортсменов. 3. Состояние здоровья лиц с ограниченными возможностями в связи с физическими нагрузками.	3
85.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ	2

		<p>15. Какой показатель играет ключевую роль при определении индивидуальной программы тренировок в адаптивной физической культуре?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уровень гемоглобина в крови 2. Функциональный класс заболевания 3. Результаты генетического тестирования 4. Рост и вес пациента 	
86.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>16. Какой принцип важен при построении занятий адаптивной физической культурой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приспособляемость нагрузок к состоянию здоровья занимающихся 2. Высокие нагрузки для быстрого прогресса 3. Единственность используемой методики тренировок 	1
87.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>17. Когда выбираются упражнения при наличии нозологических форм заболеваний?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения выбираются индивидуально, учитывая форму и стадию заболевания 2. Используются стандартные комплексы упражнений 3. Применяются только аэробные нагрузки 	1
88.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>18. Как изменяется нагрузка при занятиях адаптивной физической культурой?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Она постоянна и неизменна 2. Изменяется в зависимости от самочувствия и прогресса занимающихся 3. Всегда увеличивается равномерно 	2
89.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>19. Какие инструменты помогают контролировать нагрузку при занятиях адаптивной физической культурой?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ЧСС (частота сердечных сокращений) и мониторинг самочувствия 2. Самочувствие и желание занимающихся 3. Вес занимающихся 	1
90.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>20. Какой подход используется при обучении двигательным навыкам в адаптивной физической культуре?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы, обеспечивающие максимальную физическую подготовку 2. Методы, учитывающие индивидуальные возможности и ограничения занимающихся 3. Применение исключительно силовых упражнений 4. Игровые методы без учёта 	2
91.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>21. Какой основной принцип применяется специалистом при планировании занятий адаптивной физической культурой?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уникальность подходов к каждому ученику 2. Унифицированный подход ко всем учащимся 3. Высокая интенсивность занятий 4. Обязательное применение фармакологических средств 	1
92.	ОПК-13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>22. Почему необходимо учитывать половозрастные особенности при планировании занятий адаптивной физической культурой?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поскольку женщины имеют меньшую потребность в движении 	3

		2. Мужчины легче переносят интенсивные нагрузки 3. Это помогает минимизировать риски и достичь наибольшей пользы от занятий	
93.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 23. Какие анкеты и опросники используют специалисты для изучения предпочтений и ожиданий учащихся адаптивной физической культуры? 1. Шкала общего счастья и радости 2. Анкета готовности к высоким нагрузкам 3. Специальные диагностические опросники, выявляющие ожидания и предпочтения	3
94.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 24. Может ли специалист объединять разные возрастные группы на одном занятии адаптивной физической культурой? 1. Никогда нельзя смешивать возрастные группы 2. Возможно, но только при тщательном учете особенностей каждой группы 3. Желательно избегать любых групповых занятий	2
95.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 25. Врач проводит обследование спортсмена с церебральным параличом. Что относится к целям врачебного контроля при занятии адаптивной физической культурой данным спортсменом? 1. Оценка общей физической подготовленности 2. Диагностика наличия сопутствующих заболеваний 3. Выбор оптимальных физических нагрузок и двигательных режимов 4. Установление противопоказаний к физическим нагрузкам	3
96.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 26. Пациенту с нарушениями опорно-двигательного аппарата рекомендовано включить ходьбу на лыжах в программу адаптивной физической культуры. Какое условие должно соблюдаться врачом при назначении такой нагрузки? 1. Ходьба должна проходить ежедневно без перерывов 2. Нагрузка должна увеличиваться постепенно с учётом адаптационных возможностей организма 3. Необходимо постоянное присутствие врача рядом с пациентом 4. Нужно увеличить потребление калорий, компенсируя энергозатраты	2
97.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 27. Какое утверждение верно отражает важность врачебного контроля в адаптивной физической культуре? 1. Врач контролирует соблюдение спортсменом диетических предписаний 2. Врач обеспечивает безопасность и обоснованность подбора физических нагрузок исходя из диагноза и текущего состояния пациента 3. Врач следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм в помещениях для занятий 4. Врач составляет расписание занятий и выбирает подходящие дни для отдыха	2
98.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 28. Перед началом занятий адаптивной физической культурой пациенту проводят медицинское обследование. Целью какого этапа является определение показаний и противопоказаний к различным видам физической активности? 1. Диагностического этапа	1

		2. Организационного этапа 3. Реабилитационного этапа 4. Заключительного этапа																					
99.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 29. После проведения теста «наклон вперёд на гимнастической скамье к прямым ногам» какие показатели оценивает врач для формирования программы тренировок? 1. Гибкость поясничного отдела спины 2. Силу мышц рук 3. Выносливость сердечно-сосудистой системы 4. Скорость реакций нервной системы	1																				
100.	ОПК-13	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 30. Важнейший аспект врачебного контроля при занятиях адаптивной физической культурой – это... 1. Обеспечение безопасности и учет анатомо-функциональных особенностей пациента 2. Поддержание постоянной одинаковой нагрузки на протяжении всей программы 3. Постоянное сопровождение тренером-профессионалом	1																				
101.	ПК-2	Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. 1. Установите соответствие между функциями организма с соответствующим видом адаптивной физической культуры	А 3 Б 4 В 2 Г 1																				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Нарушение</th> <th colspan="2">Вид адаптивной ФК</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Ограниченность передвижения</td> <td>1</td> <td>Креативные телесно-ориентированные практики</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Проблемы координации и баланса</td> <td>2</td> <td>Специальные упражнения для дыхательных путей</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Затруднения дыхания</td> <td>3</td> <td>Тренировки для укрепления опорно-двигательного аппарата</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Недостаточная сенсорная чувствительность</td> <td>4</td> <td>Занятия для стимуляции вестибулярного аппарата</td> </tr> </tbody> </table>	Нарушение		Вид адаптивной ФК		А	Ограниченность передвижения	1	Креативные телесно-ориентированные практики	Б	Проблемы координации и баланса	2	Специальные упражнения для дыхательных путей	В	Затруднения дыхания	3	Тренировки для укрепления опорно-двигательного аппарата	Г	Недостаточная сенсорная чувствительность	4	Занятия для стимуляции вестибулярного аппарата	
Нарушение		Вид адаптивной ФК																					
А	Ограниченность передвижения	1	Креативные телесно-ориентированные практики																				
Б	Проблемы координации и баланса	2	Специальные упражнения для дыхательных путей																				
В	Затруднения дыхания	3	Тренировки для укрепления опорно-двигательного аппарата																				
Г	Недостаточная сенсорная чувствительность	4	Занятия для стимуляции вестибулярного аппарата																				
102.	ПК-2	Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. 2. Установите соответствие между целями занятий адаптивной физической культурой и методами достижения этих целей:	А 3 Б 1 В 2 Г 4																				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Цели</th> <th colspan="2">Методы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Развитие психологической устойчивости</td> <td>1</td> <td>Аэробные упражнения низкой интенсивности</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Укрепление сердечно-сосудистой системы</td> <td>2</td> <td>Растягивающие упражнения и йога</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Повышение гибкости суставов</td> <td>3</td> <td>Арт-терапевтические и креативные практики</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата</td> <td>4</td> <td>Ортопедические тренажёры и специальная гимнастика</td> </tr> </tbody> </table>	Цели		Методы		А	Развитие психологической устойчивости	1	Аэробные упражнения низкой интенсивности	Б	Укрепление сердечно-сосудистой системы	2	Растягивающие упражнения и йога	В	Повышение гибкости суставов	3	Арт-терапевтические и креативные практики	Г	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	4	Ортопедические тренажёры и специальная гимнастика	
Цели		Методы																					
А	Развитие психологической устойчивости	1	Аэробные упражнения низкой интенсивности																				
Б	Укрепление сердечно-сосудистой системы	2	Растягивающие упражнения и йога																				
В	Повышение гибкости суставов	3	Арт-терапевтические и креативные практики																				
Г	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	4	Ортопедические тренажёры и специальная гимнастика																				

103.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>3. Установите соответствие между видами адаптивной физической культуры с их характеристиками</p> <table border="1" data-bbox="520 297 1155 943"> <thead> <tr> <th colspan="2">Вид АФК</th> <th colspan="2">Характеристики</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Адаптивное физическое воспитание</td> <td>1</td> <td>Занятия направлены на подготовку к жизни, бытовую и трудовую деятельность</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Адаптивная двигательная рекреация</td> <td>2</td> <td>Включают развлекательные и досуговые мероприятия для отдыха и развлечения</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Адаптивный спорт</td> <td>3</td> <td>Направлены на социальную адаптацию и максимальную реализацию физических способностей</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Физическая реабилитация</td> <td>4</td> <td>Основывается на восстановлении утраченных функций организма</td> </tr> </tbody> </table>	Вид АФК		Характеристики		А	Адаптивное физическое воспитание	1	Занятия направлены на подготовку к жизни, бытовую и трудовую деятельность	Б	Адаптивная двигательная рекреация	2	Включают развлекательные и досуговые мероприятия для отдыха и развлечения	В	Адаптивный спорт	3	Направлены на социальную адаптацию и максимальную реализацию физических способностей	Г	Физическая реабилитация	4	Основывается на восстановлении утраченных функций организма	<p>А 1 Б 2 В 3 Г 4</p>
Вид АФК		Характеристики																					
А	Адаптивное физическое воспитание	1	Занятия направлены на подготовку к жизни, бытовую и трудовую деятельность																				
Б	Адаптивная двигательная рекреация	2	Включают развлекательные и досуговые мероприятия для отдыха и развлечения																				
В	Адаптивный спорт	3	Направлены на социальную адаптацию и максимальную реализацию физических способностей																				
Г	Физическая реабилитация	4	Основывается на восстановлении утраченных функций организма																				
104.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>4. Установите соответствие между типом нарушения и рекомендованным методом адаптивной физической культуры:</p> <table border="1" data-bbox="520 1155 1155 1744"> <thead> <tr> <th colspan="2">Тип нарушения</th> <th colspan="2">Методы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Неврологическое расстройство</td> <td>1</td> <td>Специальные упражнения для улучшения координации и реакции</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Сердечно-сосудистые проблемы</td> <td>2</td> <td>Водные занятия и аквагимнастика</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Заболевания опорно-двигательного аппарата</td> <td>3</td> <td>Легкая кардионагрузка (велосипед, ходьба)</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Сенсорные нарушения (проблемы со зрением или слухом)</td> <td>4</td> <td>Спортивные занятия с визуальным акцентом или звуковой поддержкой</td> </tr> </tbody> </table>	Тип нарушения		Методы		А	Неврологическое расстройство	1	Специальные упражнения для улучшения координации и реакции	Б	Сердечно-сосудистые проблемы	2	Водные занятия и аквагимнастика	В	Заболевания опорно-двигательного аппарата	3	Легкая кардионагрузка (велосипед, ходьба)	Г	Сенсорные нарушения (проблемы со зрением или слухом)	4	Спортивные занятия с визуальным акцентом или звуковой поддержкой	<p>А 1 Б 3 В 2 Г 4</p>
Тип нарушения		Методы																					
А	Неврологическое расстройство	1	Специальные упражнения для улучшения координации и реакции																				
Б	Сердечно-сосудистые проблемы	2	Водные занятия и аквагимнастика																				
В	Заболевания опорно-двигательного аппарата	3	Легкая кардионагрузка (велосипед, ходьба)																				
Г	Сенсорные нарушения (проблемы со зрением или слухом)	4	Спортивные занятия с визуальным акцентом или звуковой поддержкой																				
105.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>5. Установите соответствие между формой занятий адаптивной физической культурой и соответствующей ей целевой аудиторией:</p> <table border="1" data-bbox="520 1962 1214 2051"> <thead> <tr> <th colspan="2">Форма занятий АФК</th> <th colspan="2">Контингент занимающихся</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Занятия на открытом воздухе</td> <td>1</td> <td>Люди с тяжёлыми двигательными</td> </tr> </tbody> </table>	Форма занятий АФК		Контингент занимающихся		А	Занятия на открытом воздухе	1	Люди с тяжёлыми двигательными	<p>А 3 Б 2 В 4 Г 1</p>												
Форма занятий АФК		Контингент занимающихся																					
А	Занятия на открытом воздухе	1	Люди с тяжёлыми двигательными																				

		(прогулки, велоспорт)		проблемами, нуждающиеся в специализированной поддержке	
		Б	Домашние занятия с родителями	2	Дети младшего школьного возраста с легкими нарушениями здоровья
		В	Спортивные секции и специализированные клубы	3	Взрослые и подростки, предпочитающие активный образ жизни вне помещения
		Г	Медицинские центры и санатории	4	Молодёжь и взрослые, желающие регулярно заниматься спортом в коллективе
106.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>1. Расположите типы занятий адаптивной физической культурой в порядке увеличения физической нагрузки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лечебная гимнастика (дыхательные упражнения, простейшие движения). 2. Спортивные игры (мини-футбол, волейбол с упрощёнными правилами). 3. Ходьба и лёгкий бег (простые циклические упражнения). 4. Гидротерапия (бассейн, гидромассаж) 			1,4,3,2
107.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>2. Установите последовательность элементов при построении занятия адаптивной физической культуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Завершающее занятие: рефлексия и закрепление достигнутых успехов. 2. Подготовительное занятие: разминка и настройка организма на дальнейшую нагрузку. 3. Основное занятие: постепенное увеличение сложности упражнений и концентрации внимания. 4. Вводное занятие: ознакомление с особенностями предстоящих занятий и правила техники безопасности 			4,2,3,1
108.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>3. Установите последовательность этапов планирования урока физической культуры для специальной медицинской группы учащихся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение целей и задач урока 2. Подбор методов и приёмов проведения занятий 3. Анализ исходных показателей функционального состояния организма учащегося 4. Разработка плана-конспекта урока 5. Оценка эффективности проведённого занятия 			3,1,2,4,5
109.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>4. Установите последовательность этапы подготовки специального комплекса упражнений для больных сахарным диабетом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение анамнеза пациента 2. Назначение контрольных тестов перед началом курса 3. Индивидуализация комплексов физических упражнений 4. Контроль динамики изменения уровня глюкозы в крови 5. Консультация с медицинским специалистом 			1,5,2,3,4

110.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>5. Установите последовательность порядок действий при составлении плана учебно-тренировочного занятия для детей с нарушением осанки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка спортивного инвентаря 2. Постановка цели занятия 3. Выполнение основных упражнений 4. Общее расслабление и восстановление 5. Информирование родителей о ходе и результатах занятия 	2,1,3,4,5
111.	ПК-2	<p>Продолжите предложение</p> <p>1. Компонентами адаптивной физической культуры являются _____</p>	Адаптивное физическое воспитание, двигательная рекреация, адаптивный спорт и физическая реабилитация
112.	ПК-2	<p>Продолжите предложение</p> <p>2. Педагог по физической культуре совместно с руководителем лечебно-профилактического учреждения или выделенным для обследования врачом составляет _____</p>	план и график прохождения занимающимися врачебных обследований с учетом контингента (учащиеся, члены коллективов ФК, спортивных секций, занимающиеся в спортивных школах, участники соревнований, члены сборных команд по различным видам спорта).
113.	ПК-2	<p>Продолжите предложение</p> <p>3. При врачебном обследовании, определяя и оценивая состояние здоровья и уровень физического развития, врач выявляет _____</p>	уровень физической подготовленности
114.	ПК-2	<p>Продолжите предложение</p> <p>4. Дополнительные обследования после заболеваний и травм помогает проверить _____</p>	ход восстановления здоровья, после переутомления или перетренированности - ход восстановления приспособительных механизмов, уровня работоспособности
115.	ПК-2	<p>Продолжите предложение</p> <p>5. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы _____</p>	субъективные и объективные
116.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>1. Занятия адаптивной физической культурой направлены на _____</p>	предназначены для активизации резервных возможностей организма, развития компенсаторных функций и предотвращения вторичных нарушений, характерных для

			инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Они помогают преодолевать трудности, возникающие вследствие снижения двигательной активности, повышают качество жизни и улучшают самочувствие человека
117.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>2. Основными формами организации занятий адаптивной физической культурой являются_____</p>	<p>Формы организации занятий адаптивной физической культурой включают разнообразные варианты: систематические занятия, такие как уроки физической культуры и утренняя зарядка, а также эпизодические мероприятия вроде прогулок на свежем воздухе или занятий зимними видами спорта (катание на лыжах, коньках, санях). Эти формы занятий выбираются в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей человека.</p>
118.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>3. Методы адаптивной физической культуры позволяют человеку_____</p>	<p>Методы адаптивной физической культуры помогают людям с ограниченными возможностями компенсировать отсутствие или снижение функций организма, повышать уровень физической активности и улучшать общее состояние здоровья. Такие методы позволяют значительно расширить рамки своей активной жизни, используя оставшуюся функциональность организма и повышая её потенциал.</p>

119.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>4. Адаптивная физическая культура охватывает такие важные аспекты, как _____</p>	<p>широкий спектр задач: восстановление утраченных функций организма, коррекцию существующих нарушений, профилактику вторичных повреждений, а также интеграцию инвалидов в обществе через активные занятия спортом и физической культурой</p>
120.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>5. Дневник самоконтроля необходим для _____</p>	<p>учета самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.</p>
121.	ПК-2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>1. Основной целью врачебного контроля в процессе физического воспитания является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. допинг-контроль 2. проведение профессионального тестирования 3. повышение функциональных возможностей и достижений ими высоких спортивных результатов 	3
	ПК-2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>2. Самоконтроль – это</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. регулярные наблюдения врача за занимающимися с помощью доступных приемов за состоянием их здоровья физическим развитием влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом 2. регулярные наблюдения тренера за занимающимися с помощью доступных приемов за состоянием их здоровья физическим развитием влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом 3. самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью доступных приемов за состоянием своего здоровья физическим развитием влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом 	3
	ПК-2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>3. Какие меры обеспечивают доступность адаптивной физической культуры для инвалидов?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организации проводят только платные занятия 2. Организуется предоставление услуг бесплатно или по льготным условиям 	2

		3. Участвовать могут только молодые люди до 30 лет 4. Обязательное прохождение длительных курсов подготовки инструкторов	
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 4. Какие функции выполняет врачебная комиссия в адаптивной физической культуре? 1. Назначение медикаментов без учёта индивидуальных особенностей пациента 2. Оценка пригодности к занятию определёнными видами спорта и подбор адекватных физических нагрузок 3. Проведение судебных разбирательств по делам, связанным со спортом 4. Участие в рекламных акциях спортивного инвентаря	2
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 5. Какие меры необходимы для организации эффективного врачебного контроля в адаптивной физической культуре? 1. Создание единого реестра участников спортивных мероприятий 2. Сбор и анализ данных о влиянии физических нагрузок на состояние здоровья пациентов 3. Пропаганда здорового образа жизни среди молодых людей	2
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 6. Какие категории граждан относятся к объектам особого внимания врачебного контроля в адаптивной физической культуре? 1. Профессиональные спортсмены мирового класса 2. Люди, регулярно посещающие фитнес-клубы 3. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья 4. Пенсионеры, ведущие активный образ жизни	3
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 7. Определите раздел теории физической культуры, который исследует реакции организма на разные типы нагрузок 1. Педагогика физической культуры 2. Социология физической культуры 3. Физиология спорта 4. История физической культуры	3
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 8. Какой фактор наиболее влияет на выбор типа и объёма нагрузки при планировании занятий? 1. Текущие настроения и предпочтения тренера 2. Время года и погода 3. Возраст, пол и общее состояние здоровья занимающихся 4. Количество свободных мест в спортзал	3
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 9. Зачем необходима адаптация физической нагрузки для занимающихся с различными нозологическими формами заболеваний? 1. Все заболевания одинаково воспринимают физическую активность 2. Каждый человек нуждается в уникальной программе занятий 3. Занятия никак не связаны с заболеванием 4. Важность в исключении чрезмерных нагрузок и выборе подходящего формата занятий	4
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ	1

		10. Каково основное назначение адаптивной физической культуры? 1. Оздоровление и развитие физических способностей человека 2. Проведение спортивных соревнований 3. Лечение хронических болезней	
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 11. Что подразумевается под понятием «физическая нагрузка»? 1. Занятия исключительно в тренажёрном зале 2. Любая форма физической активности, направленная на улучшение здоровья и физических качеств 3. Употребление витаминных комплексов	2
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 12. Какая форма организации занятий используется для инвалидов с серьёзными нарушениями мобильности, не позволяющими посещать реабилитационную организацию лично? 1. Стационарная форма 2. Полустационарная форма 3. Форма занятий на дому с возможностью дистанционного взаимодействия 4. Самостоятельные занятия без наблюдения специалиста	3
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 13. Какие категории жизнедеятельности оцениваются при определении формы предоставления услуги адаптивной физической культуры? 1. Только степень ограничения передвижения 2. Только медицинские диагнозы 3. Степень ограничения в способности к самообслуживанию, ориентации, коммуникабельности и контролю поведения 4. Семейный статус и доход пациента	3
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 14. Какой из нижеперечисленных пунктов соответствует принципу адаптивности в физической культуре? 1. Одинаковые нагрузки для всех участников группы 2. Предложение уникальных подходов к каждому участнику с учетом его физических возможностей и состояния здоровья 3. Отсутствие специального оборудования для занятий с людьми с особыми потребностями	2
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 15. Какая методика используется для улучшения баланса и устойчивости у инвалидов? 1. Бег трусцой 2. Йога и пилатес 3. Силовые тренировки 4. Гидроаэробика	2
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 16. Какая форма оказания услуг по физической реабилитации предусмотрена для инвалидов с тяжёлыми формами ограничения мобильности? 1. Стационарная форма 2. Полустационарная форма 3. Дистанционная форма с использованием ИТ-технологий 4. Санитарно-курортное лечение	1
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 17. Какие методики рекомендованы для занятий адаптивной физической культурой у детей с нарушением зрения?	3

		<p>1. Базовая аэробика 2. Подвижные игры на специальной площадке 3. Игры на слух и тактильные ощущения 4. Шейпинг и стретчинг</p>	
	ПК-2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>18. Какая мера является необходимой для успешной реабилитации инвалидов с двигательными нарушениями? 1. Исключение физической активности 2. Увеличение потребления калорий 3. Комплекс восстановительных мероприятий, включая адаптивную физическую культуру</p>	3
	ПК-2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>19. В дневнике следует описывать характер ежедневной тренировки и спортивные результаты, регулярно измерять массу тела. В каких видах спорта это надо делать ежедневно до и после тренировки, особенно в первые месяцы тренировок? 1. циклические 2. силовые 3. спортивные игры 4. сложно-координационные.</p>	2
	ПК-2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>20. К задачам врача во время этапного обследования относятся: 1. оценка психологической стороны тренированности 2. принятие общего решения об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена 3. оценка изменения функционального состояния отдельных систем организма имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта (функциональную готовность).</p>	3
	ПК-2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>21. К субъективным показателям самоконтроля относятся: 1. данные функционального состояния 2. самочувствие 3. данные физического развития</p>	2
	ПК-2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>22. Какое значение индекса крепости телосложения обозначает среднее телосложение (атлетический тип): 1. от 30 до 50 2. от 10 до 30 3. от 30 до 35</p>	2
	ПК-2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>23. Укажите основной метод определения физического развития: 1. клинико-инструментальный 2. лабораторный 3. сомато-антропометрический 4. функциональный</p>	3
	ПК-2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>24. Изотонический вид мышечной работы лежит в основе: 1. динамических упражнений; 2. статических упражнений; 3. дозированной ходьбы</p>	1
	ПК-2	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p>	3

		25. Методическое руководство всей работой по лечебной физкультуре и врачебному контролю не осуществляют: 1. врачебно-физкультурный диспансер; 2. кабинет лечебной физкультуры по территориальному принципу; 3. санаторно-реабилитационные центры;	
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 26. Укажите основное средство лечебной физкультуры: 1. терренкур 2. водные процедуры 3. игры 4. физические упражнения	4
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 27. Изометрический вид мышечной работы лежит в основе: 1. динамических упражнений; 2. статических упражнений; 3. дозированной ходьбы;	2
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 28. Какой документ устанавливает правила проведения врачебного контроля в адаптивной физической культуре? 1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 февраля 2025 г. № 92 3. Правила дорожного движения Российской Федерации 4. Международный спортивный кодекс	2
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 29. Какие функциональные тесты включены в стандарт врачебного контроля в адаптивной физической культуре с 1 марта 2025 года? 1. Самостоятельное взвешивание и измерение роста 2. Тест ходьбы на 6 минут (6MWT) и электромиография (ЭМГ) 3. Сбор историй болезни пациентов и заполнение анкеты 4. Подъём груза на высоту и пробежка на короткую дистанцию	2
	ПК-2	Прочитайте текст и выберите несколько правильных ответов 30. Какие функции выполняет врачебная комиссия в адаптивной физической культуре? 1. Разрабатывает меню для сбалансированного питания пациентов 2. Определяет допустимую интенсивность и частоту занятий, учитывая индивидуальные особенности здоровья 3. Координация работы волонтеров и благотворителей	2

Разработан:
преподаватель кафедры физического
воспитания и адаптивной
физической культуры



А.В. Козырева