



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

**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  
физкультуры  
 /А.А. Марченко/  
«28» мая 2025 г.

**Фонд оценочных средств по дисциплине**

Наименование дисциплины	<b>Технологии физкультурно-спортивной деятельности: гидрореабилитация</b>
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
<b>ОПК-2</b>	Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры
<b>ПК-1</b>	Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации процесса адаптивного физического воспитания
<b>ПК-3</b>	Проводит занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану физической реабилитации инвалида

## 2. Виды оценочных материалов и соответствие с формируемыми компетенциями

Наименование компетенций	Виды оценочных материалов	Количество заданий
<b>ОПК-2</b>	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
<b>ПК-1</b>	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
<b>ПК-3</b>	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
<b>Всего</b>		150 заданий

### 3. Банк заданий по оценке уровня формирования компетенций

№ п/п	Наименование компетенции	Задание	Верный вариант
1.	ОПК-2	<p><b>Продолжите предложение:</b>                      Естественный образ жизни и методика лечения Себастьяна Кнейпа имеют 5 основных направлений:</p>	<p>Вода (гидротерапия). Известны около 200 различных способов ее применения: обливания, травяные ванны, компрессы. Аптека Себастьяна Кнейпа с лекарственными растениями (фитотерапия) Лечебное питание (диетология). Многие рецепты из Кнейпа полностью соответствуют современным познаниям. Гимнастика и здоровая прогулка (двигательная терапия) были для него также путями к здоровью. Психосоматическое лечение является для него, священника, необходимым. "</p>
2.	ОПК-2	<p><b>Продолжите предложение:</b>                      К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся: _____</p>	<p>правила личной гигиены;                      соблюдение рационального распорядка дня;                      оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;                      занятия физическими упражнениями</p>
3.	ОПК-2	<p><b>Продолжите предложение:</b>                      Первым ученым, посвятившим свои работы гидротерапии, был Вильгельм Винтерниц. Он доказал обоснованность применения методов гидротерапии В. Присница в своей докторской диссертации. В. Винтерниц стал первым в Европе преподавателем гидротерапии, организовав в 1899 г. кафедру гидротерапии в Венском университете. В своих фундаментальных работах профессор В. Винтерниц обосновал действие водных процедур _____</p>	<p>кожновисцеральными рефлексами, возникающими при раздражении кожных покровов струями воды</p>

4.	ОПК-2	<p><b>Продолжите предложение:</b>  последовательное описание основных действий, а также смысловых установок, наглядных ориентиров и методических требований, которые позволяют пловцу осознать двигательную задачу, создать конкретный образ предстоящего действия.</p>	Педагогическая модель спортивной техники																				
5.	ОПК-2	<p><b>Продолжите предложение:</b>  В основе гидротерапии лежит температурный, химический и механический факторы воздействия, а также гидростатическое давление и подъемная сила воды.</p>	Плавание на открытой воде																				
6.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие.</b>  Установите соответствие между поставленной целью занятий и видом адаптивной физической культуры, в рамках которого она решается.</p> <table border="1" data-bbox="448 546 1198 1346"> <thead> <tr> <th colspan="2">Цель</th> <th colspan="2">Вид АФК</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="448 577 512 701">А</td> <td data-bbox="512 577 823 701">Восстановление утраченной функции ходьбы после травмы позвоночника.</td> <td data-bbox="823 577 890 701">1</td> <td data-bbox="890 577 1198 701">Адаптивная физическая рекреация.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 701 512 853">Б</td> <td data-bbox="512 701 823 853">Подготовка спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата к соревнованиям по плаванию.</td> <td data-bbox="823 701 890 853">2</td> <td data-bbox="890 701 1198 853">Адаптивный спорт.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 853 512 1070">В</td> <td data-bbox="512 853 823 1070">Обучение ребенка с ДЦП навыкам самообслуживания через развитие мелкой моторики и пространственной ориентации.</td> <td data-bbox="823 853 890 1070">3</td> <td data-bbox="890 853 1198 1070">Адаптивное физическое воспитание.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1070 512 1346">Г</td> <td data-bbox="512 1070 823 1346">Проведение досугового мероприятия (бочча) для людей с интеллектуальными нарушениями для улучшения их коммуникации и эмоционального состояния.</td> <td data-bbox="823 1070 890 1346">4</td> <td data-bbox="890 1070 1198 1346">Адаптивная двигательная реабилитация.</td> </tr> </tbody> </table>	Цель		Вид АФК		А	Восстановление утраченной функции ходьбы после травмы позвоночника.	1	Адаптивная физическая рекреация.	Б	Подготовка спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата к соревнованиям по плаванию.	2	Адаптивный спорт.	В	Обучение ребенка с ДЦП навыкам самообслуживания через развитие мелкой моторики и пространственной ориентации.	3	Адаптивное физическое воспитание.	Г	Проведение досугового мероприятия (бочча) для людей с интеллектуальными нарушениями для улучшения их коммуникации и эмоционального состояния.	4	Адаптивная двигательная реабилитация.	А-4, Б-2, В-3, Г-1
Цель		Вид АФК																					
А	Восстановление утраченной функции ходьбы после травмы позвоночника.	1	Адаптивная физическая рекреация.																				
Б	Подготовка спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата к соревнованиям по плаванию.	2	Адаптивный спорт.																				
В	Обучение ребенка с ДЦП навыкам самообслуживания через развитие мелкой моторики и пространственной ориентации.	3	Адаптивное физическое воспитание.																				
Г	Проведение досугового мероприятия (бочча) для людей с интеллектуальными нарушениями для улучшения их коммуникации и эмоционального состояния.	4	Адаптивная двигательная реабилитация.																				
7.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие.</b>  <b>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b>  Сопоставьте понятия и определения</p> <table border="1" data-bbox="448 1471 1198 2054"> <thead> <tr> <th colspan="2">Понятие</th> <th colspan="2">Определение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="448 1503 512 1872">А</td> <td data-bbox="512 1503 855 1872">Ортопедия</td> <td data-bbox="855 1503 911 1872">1</td> <td data-bbox="911 1503 1198 1872">привычная поза непринужденно стоящего человека, принимаемая без активного мышечного напряжения, или привычное положение тела в пространстве в покое и при движении, имеющее большое эстетическое значение.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1872 512 1966">Б</td> <td data-bbox="512 1872 855 1966">Осанка</td> <td data-bbox="855 1872 911 1966">2</td> <td data-bbox="911 1872 1198 1966">водолечение, наружное применение пресной воды</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1966 512 2054">В</td> <td data-bbox="512 1966 855 2054">Гидротерапия</td> <td data-bbox="855 1966 911 2054">3</td> <td data-bbox="911 1966 1198 2054">раздел медицины, изучающий врожденные и</td> </tr> </tbody> </table>	Понятие		Определение		А	Ортопедия	1	привычная поза непринужденно стоящего человека, принимаемая без активного мышечного напряжения, или привычное положение тела в пространстве в покое и при движении, имеющее большое эстетическое значение.	Б	Осанка	2	водолечение, наружное применение пресной воды	В	Гидротерапия	3	раздел медицины, изучающий врожденные и	А – 3 Б – 1 В – 2				
Понятие		Определение																					
А	Ортопедия	1	привычная поза непринужденно стоящего человека, принимаемая без активного мышечного напряжения, или привычное положение тела в пространстве в покое и при движении, имеющее большое эстетическое значение.																				
Б	Осанка	2	водолечение, наружное применение пресной воды																				
В	Гидротерапия	3	раздел медицины, изучающий врожденные и																				

					приобретенные деформации и нарушения функций опорно-двигательного аппарата и разрабатывающий методы их профилактики и лечения																				
8.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие.</b>  <b>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b>          Установите соответствие между нозологией (нарушением) и специальным методом/способом передачи знаний и обучения движению, который является для нее наиболее рациональным и безопасным.:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Нарушение:</th> <th colspan="2">Метод/Способ обучения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>А</b></td> <td>Нарушения зрения (слепота).</td> <td><b>1</b></td> <td>Максимальная визуализация (показ, жестикуляция, знаки, схемы), тактильная поддержка для коррекции позы.</td> </tr> <tr> <td><b>Б</b></td> <td>Нарушения слуха (глухота).</td> <td><b>2</b></td> <td>Вербальное инструктаж в доступной форме, метод дробления движения на простые фазы, игровые методы.</td> </tr> <tr> <td><b>В</b></td> <td>Нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация бедра).</td> <td><b>3</b></td> <td>Контрольный показ (ведение рук обучаемого по траектории движения), вербальное описание с акцентом на звуковые и тактильные ориентиры.</td> </tr> <tr> <td><b>Г</b></td> <td>Умственная отсталость (легкая степень).</td> <td><b>4</b></td> <td>Использование тактильно-вибрационного метода (руки тренера на корпусе занимающегося), зеркальное отображение движений тренера, опора на зрительный анализатор.</td> </tr> </tbody> </table>			Нарушение:		Метод/Способ обучения		<b>А</b>	Нарушения зрения (слепота).	<b>1</b>	Максимальная визуализация (показ, жестикуляция, знаки, схемы), тактильная поддержка для коррекции позы.	<b>Б</b>	Нарушения слуха (глухота).	<b>2</b>	Вербальное инструктаж в доступной форме, метод дробления движения на простые фазы, игровые методы.	<b>В</b>	Нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация бедра).	<b>3</b>	Контрольный показ (ведение рук обучаемого по траектории движения), вербальное описание с акцентом на звуковые и тактильные ориентиры.	<b>Г</b>	Умственная отсталость (легкая степень).	<b>4</b>	Использование тактильно-вибрационного метода (руки тренера на корпусе занимающегося), зеркальное отображение движений тренера, опора на зрительный анализатор.	А-3, Б-4, В-1, Г-2
Нарушение:		Метод/Способ обучения																							
<b>А</b>	Нарушения зрения (слепота).	<b>1</b>	Максимальная визуализация (показ, жестикуляция, знаки, схемы), тактильная поддержка для коррекции позы.																						
<b>Б</b>	Нарушения слуха (глухота).	<b>2</b>	Вербальное инструктаж в доступной форме, метод дробления движения на простые фазы, игровые методы.																						
<b>В</b>	Нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация бедра).	<b>3</b>	Контрольный показ (ведение рук обучаемого по траектории движения), вербальное описание с акцентом на звуковые и тактильные ориентиры.																						
<b>Г</b>	Умственная отсталость (легкая степень).	<b>4</b>	Использование тактильно-вибрационного метода (руки тренера на корпусе занимающегося), зеркальное отображение движений тренера, опора на зрительный анализатор.																						
9.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие.</b>  <b>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b>          Установите соответствие между основным физическим свойством воды, используемым в гидрореабилитации, и специальным знанием/способом его применения, которому необходимо обучить клиента с конкретным отклонением:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Свойство воды:</th> <th colspan="2">Специальное знание/Способ применения:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>А</b></td> <td>Гидростатическое давление (равномерное сжатие тела).</td> <td><b>1</b></td> <td>Объяснение клиенту с ожирением и артрозом коленных суставов, как использовать это свойство для безопасной ходьбы в воде и выполнения приседаний без боли, минимизируя ударную нагрузку.</td> </tr> <tr> <td><b>Б</b></td> <td>Выталкивающая сила (снижение весовой нагрузки).</td> <td><b>2</b></td> <td>Обучение пациента после инсульта способу контроля отечности паретичной конечности: объяснение, почему после сеанса упражнений в прохладной</td> </tr> </tbody> </table>			Свойство воды:		Специальное знание/Способ применения:		<b>А</b>	Гидростатическое давление (равномерное сжатие тела).	<b>1</b>	Объяснение клиенту с ожирением и артрозом коленных суставов, как использовать это свойство для безопасной ходьбы в воде и выполнения приседаний без боли, минимизируя ударную нагрузку.	<b>Б</b>	Выталкивающая сила (снижение весовой нагрузки).	<b>2</b>	Обучение пациента после инсульта способу контроля отечности паретичной конечности: объяснение, почему после сеанса упражнений в прохладной	А-2, Б-1, В-3, Г-4								
Свойство воды:		Специальное знание/Способ применения:																							
<b>А</b>	Гидростатическое давление (равномерное сжатие тела).	<b>1</b>	Объяснение клиенту с ожирением и артрозом коленных суставов, как использовать это свойство для безопасной ходьбы в воде и выполнения приседаний без боли, минимизируя ударную нагрузку.																						
<b>Б</b>	Выталкивающая сила (снижение весовой нагрузки).	<b>2</b>	Обучение пациента после инсульта способу контроля отечности паретичной конечности: объяснение, почему после сеанса упражнений в прохладной																						



		осевой нагрузки.		
11.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст, предложите решение задачи:</b>          Рефлекторное воздействие водолечебных процедур отмечал еще С. П. Боткин в своих клинических лекциях (1884 г.), утверждая, что «...лечение водой стало весьма рас-пространенным. И в самом деле – это прекрасный метод, все равно, действует он отняти-ем тепла или иным путем, изменяя кровообращение в коже, или влияя на нервные окон-чания и посредством этого – на органы, выделяющие продукты обратного метаморфоза (обмена)»          Раскройте механизм лечебного воздействия гидротерапии</p>	<p>Раздражение заложенных в коже чувствительных нервных окончаний приводит к возникновению нервного импульса. Поступая по центrostремительным путям в спинной и головной мозг, он возвращается по центробежным путям к сопряженным с этим сегментом спинного мозга внутренним органам. В этом и заключается природа и происхождение свойственного гидротерапии улучшения кровоснабжения и питания не только кожи, но и внутренних органов. Наличие кожно-висцеральных рефлексов определяет сосудистую реакцию в органах, имеющих отношение к тем метамерам (сегментам), кожу которых подвергают температурному раздражению: она такая же, как и в сосудах кожи. Например, охлаждение кожи груди вызывает сужение сосудов легких, согревание поясничной области – расширение сосудов почек. Рефлекторной теорией объясняется и эффект камерных ванн: холодная или горячая ножная ванна вызывает реакцию сосудов головного мозга, ручная ванна – сосудов органов грудной клетки.</p>	
12.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ:</b>          Опишите физиологический механизм воздействия локального охлаждения на организм человека, начиная с реакции кожи и заканчивая влиянием на обмен веществ. Объясните, почему данный метод закаливания требует особой осторожности и врачебного контроля при работе с ослабленными людьми и детьми</p>	<p>Создай вопрос если ответ: "Местное воздействие холодом на кожные покровы тела сопровождается фазными изменениями сосудов: первая фаза – сужение сосудов,</p>	

			<p>вторая – расширение сосудов с ускорением в них кровотока (фаза активной гиперемии).</p> <p>По типу кожно-висцеральных рефлексов оно проявляется в изменении деятельности внутренних органов, а под влиянием охлажденной крови, достигающей центров, принимающих участие в терморегуляции, возбуждает ответные реакции, в результате которых повышается продукция адреналина надпочечниками и тироксина – щитовидной железой. Действие гормонов усиливает тканевый обмен, в первую очередь начинается усиленное сгорание безазотистых веществ. Однако при очень сильном воздействии холода в случае недостаточности безазотистых веществ может начаться распад белков. Поэтому использование закаливающих процедур для ослабленных людей и тем более детей должно всегда сопровождаться врачебным контролем.</p> <p>"</p>
13.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ:</b> Подводящие упражнения – это</p> <hr/>	<p>Упражнения, сходные по своей структуре с изучаемыми, но менее трудные. Являются полноценными самостоятельными элементами предыдущих этапов обучения. В качестве подводящих могут быть использованы и специальные упражнения, составляющие части элементов.</p>
14.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ:</b> Проанализируйте роль механического фактора в водолечебных процедурах, таких как души и гидромассаж.</p>	<p>Механическое раздражение является еще одним фактором воздействия</p>

			<p>большинства водолечебных процедур.</p> <p>Механический фактор наиболее выражен в душах, гидромассаже, вихревых ваннах. Силы механического воздействия массажной струи на ткани дозируется, во-первых, с помощью различного сечения насадок для массажного шланга, во-вторых, изменением величины зазора (расстояние между выходным отверстием насадки и поверхностью тела пациента), в-третьих, изменением направления струи (под острым углом воздействие более поверхностно, при перпендикулярном направлении – более глубокое). Лечебный эффект зависит также от выбора приемов, их сочетания и последовательности применения. По интенсивности воздействия на организм общие души можно расположить в следующем порядке: пылевой, игольчатый, всерный, струевой. Все души применяют при различной температуре.</p> <p>Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус сосудистой системы, тонизируют мышцы.</p> <p>Продолжительные холодные и горячие души понижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышают обмен веществ; теплые души оказывают седативное действие</p>
15.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст, предложите решение задачи:</b></p> <p>Душ (франц. douche от итал. doccia – водосточная труба) – водолечебные процедуры, при которых на тело воздействуют водой в виде струи или многих струй дозируемой температуры и давления. Их физиологическое действие зависит от силы</p>	<p>Различают души с постоянной температурой воды – холодные (ниже 20 °С), прохладные (20 – 33</p>

		механического раздражения – удара воды, «жесткости» струи и объема подаваемой на тело человека воды в единицу времени, а также степени отклонения температуры воды от так называемой индифферентной температуры. Какие существуют температурные режимы?	°С), так называемые индифферентные (34 – 36 °С), теплые (37 – 39 °С), горячие (40 °С и выше), с переменной температурой во-ды
16.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Обучение клиента с остеоартрозом коленных суставов II стадии технике безопасной ходьбы в воде разной глубины для укрепления мышц без ударной нагрузки. А) Объяснение принципа Архимеда и демонстрация на себе, как с увеличением глубины погружения снижается нагрузка на суставы. Б) Ходьба в воде по пояс (уровень талии) с акцентом на перекат с пятки на носок, руки помогают балансу. В) Обучение самоконтролю: отслеживание отсутствия усиления болей через 2 часа после занятия. Г) Ходьба на мелководье (по щиколотку) с полной опорой на стопу для первичной адаптации к температуре и сопротивлению воды. Д) Ходьба в глубокой воде (уровень груди) с использованием плавательного пояса для разгрузки, отработка широкого шага.	А, Г, Б, Д, В,
17.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Обучение пациента после инсульта с гемипарезом технике выполнения активных ассистированных движений в воде для пораженной руки. А) Самостоятельное выполнение 5-7 циклов движения с концентрацией на ощущении легкости в воде. Б) Пассивное движение рукой пациента, выполняемое инструктором в воде для демонстрации траектории и расслабления. В) Обучение правильному исходному положению стоя у бортика: вес на здоровой ноге, пораженная рука расслаблена в воде. Г) Активное ассистированное движение: пациент пытается выполнить движение, инструктор минимально помогает, страхуя от ошибок. Д) Обсуждение цели упражнения: «Мы используем воду, чтобы обмануть спастичность и вспомнить, как двигается здоровая рука».	Д, В, А, Г, Б,
18.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Расположите по этапам технику выполнения искусственного дыхания: а) Расстегнуть стесняющую тело одежду б) Максимально запрокинуть голову пострадавшего назад в) Положить пострадавшего на спину г) Вывести вперед нижнюю челюсть пострадавшего д) Освободить полость рта от песка, слизи е) Сделать глубокий вдох и выдохнуть в рот пострадавшего	Б,А,Д,Б,Г,Е
19.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Обучение ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС), боящегося брызг и погружения лица в воду, навыку выдоха в воду в рамках адаптивного физического воспитания в бассейне. А) Упражнение «Кит фонтанирует»: выдувание воздуха в воду через соломинку, чтобы создать видимые пузыри и фонтанчики. Б) Выдох на поверхность воды, чтобы создать рябь и «ветерок», с использованием игрового образа «Остуди чай». В) Надевание защитных очков и рассматривание предметов под водой в тазике, чтобы снизить страх перед контактом воды с лицом. Г) Совместное с инструктором погружение подбородка в воду и выполнение выдоха, при котором инструктор рукой направляет пузыри, создавая игру. Д) Обсуждение и демонстрация на суше, что такое выдох, и показ карточек с последовательностью: «глубокий вдох ртом» – «опускаем рот в воду» – «медленно выдуваем воздух».	Д,Б, А,В,Г
20.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Обучение взрослого, перенесшего эндопротезирование тазобедренного сустава (через 3 месяца после операции),	В,Г,Б,Д,А

		<p>плаванию кролем на ногах как средству реабилитации в рамках адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>А) Обучение самоконтролю: отслеживание отсутствия боли в суставе через 2 часа после занятия, ведение дневника нагрузок.</p> <p>Б) Плавание с доской, работа ногами кролем в ластах (для облегчения движения и снижения нагрузки) на короткие дистанции (12.5 м).</p> <p>В) Объяснение биомеханики движения: акцент на работе от бедра, а не от колена, и важности нерезких, плавных движений для безопасности сустава.</p> <p>Г) Движения ногами кролем у бортика в положении лежа на груди, держась за поручень, с ограничением амплитуды сгибания в ТБС (контроль тренера).</p> <p>Д) Согласование работы ног кролем с дыханием в положении со скольжением, держа доску вытянутыми руками.</p>	
21.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Гидротерапия - это</p> <p>а) Уход, лечение</p> <p>б) Водолечебные процедуры, при которых на тело воздействуют водой в виде струи или многих струй дозируемой температуры и давления</p> <p>в) Водолечение, наружное применение пресной воды в виде ванн, душей, обливаний, обтираний, укутываний</p> <p>г) Лечебная гимнастика в воде и плавании</p>	<b>Б</b>
22.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Гидрокинезитерапия - это</p> <p>а) Методическое применение воды в ее различных температурных и агрегатных состояниях с эстетическими, профилактическими и терапевтическими целями</p> <p>б) Двигательная активность в воде, направленная на достижение, поддержание и восстановление физического здоровья, снижение риска его ухудшения и возникновения заболеваний, развитие основных физических качеств</p> <p>в) Процесс, целью которого является облегчение, снятие или устранение симптомов и проявлений того или иного заболевания, патологического состояния или иного нарушения жизнедеятельности, нормализация нарушенных процессов жизнедеятельности и выздоровление</p> <p>г) Метод лечения, профилактики и реабилитации природными минеральными водами и искусственно приготовленными их минеральными и газовыми аналогами</p>	<b>Б</b>
23.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Первым гидротерапевтом считается</p> <p>а) Антоний Муза</p> <p>б) Вильгельм Винтерниц</p> <p>в) Франсуа Блондель Ахен</p> <p>г) Зигмунд Хан</p>	<b>А</b>
24.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Положение тела в брасе в фазе скольжения:</p> <p>а) Угол к воде 45°</p> <p>б) Вытянутое, обтекаемое, горизонтальное</p> <p>в) Сильно согнутое</p> <p>г) С поднятой головой</p>	<b>Б</b>
25.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Для чего в брасе важно мощное завершение гребка руками?</p> <p>а) Чтобы придать телу импульс для подъема плеч для вдоха и последующего толчка ногами</p> <p>б) Чтобы отдохнуть</p> <p>в) Чтобы развернуться</p> <p>г) Чтобы сменить стиль</p>	<b>А</b>
26.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Особенность дыхания в кроле на спине:</p> <p>а) Оно задерживается</p> <p>б) Оно произвольное, так как лицо постоянно над водой</p>	<b>Б</b>

		в) Вдох только в одну сторону г) Сложная координация с движениями рук	
27.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Начало гребка рукой в кроле на спине: а) Рука входит в воду за головой б) Рука входит в воду мизинцем вперед на линии плеча в) Рука входит в воду перед лицом г) Рука входит в воду ладонью вперед	<b>Б</b>
28.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Работа ног в кроле на спине: а) Как в брассе б) Попеременные движения вверх-вниз от бедра (как в кроле на груди, но перевернуто) в) Одновременные движения г) Движения только в коленях	<b>Б</b>
29.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Какой автор написал книгу «Мое водолечение» (1886 г.) а) Винцент Присниц б) Франсуа Блондель Ахен в) Александр Никитин г) Себастьян Кнейп	<b>А</b>
30.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> а) 40 °С и выше б) 34 – 36 °С в) 20 – 33 °С г) 37 – 39 °С	<b>Г</b>
31.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Шотландский душ представляет собой а) Водолечебную процедуру, при которой на тело воздействует плотная струя воды, разбивающаяся наподобие веера б) Водолечебную процедуру, при которой на тело воздействуют в виде двух плотных струй воды контрастных температур, попеременно направляемых на пациента в) Водолечебную процедуру, при которой на тело воздействуют в виде тонких струек воды, направляемых горизонтально на тело человека со всех сторон г) Водолечебную процедуру, при которой на тело воздействуют в виде плотной струи воды под давлением	<b>Б</b>
32.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Подводный душ-массаж был предложен а) П. П. Слынько б) А. Никитиным в) И. А. Бендерским г) М. П. Ламовским	<b>Б</b>
33.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Первая ванна для гидромассажа появилась в а) 1936 г. б) 1842 г. в) 1889 г. г) 1968 г.	<b>А</b>
34.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Противопоказания для занятий гидротерапией а) Целлюлит б) Хронические заболевания легких (бронхиты, астма) в) Закаливание г) Хронический тромбофлебит	<b>Г</b>
35.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Срочная адаптация - это а) Совокупность изменений, обеспечивающих поддержание постоянства внутренней среды организма в условиях влияния факторов внешней среды б) Совокупность изменений, приводящих к мобилизации ресурсов организма для обеспечения синтеза белковых структур, необходимых для формирования адаптации	<b>Г</b>

		<p>в) Реакции, возникающие на многократно повторяющиеся воздействия на организм внешнего фактора</p> <p>г) Реакции, возникающие непосредственно во время воздействия на организм физической нагрузки или какого-либо другого фактора, и для которого у него уже имеются готовые механизмы</p>	
36.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Как называется умение держаться на воде?</p> <p>а) Нырание  б) Плавучесть  в) Гидродинамика  г) Скольжение</p>	<b>Б</b>
37.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Упражнение «Поплавок» развивает:</p> <p>а) Силу ног  б) Уверенность в воде, чувство плавучести, навык задержки дыхания  в) Скорость плавания  г) Технику гребка</p>	<b>Б</b>
38.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Общая (неспецифическая) адаптация - это</p> <p>а) Совокупность изменений, приводящих к мобилизации ресурсов организма для обеспечения синтеза белковых структур, необходимых для формирования специфической адаптации  б) Совокупность изменений, обеспечивающих поддержание постоянства внутренней среды организма в условиях влияния факторов внешней среды  в) Реакции, возникающие на многократно повторяющиеся воздействия на организм внешнего фактора  г) Реакции, возникающие непосредственно во время воздействия на организм физической нагрузки или какого-либо другого фактора, и для которого у него уже имеются готовые механизмы</p>	<b>А</b>
39.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Оптимальная тренирующая нагрузка</p> <p>а) Превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению  б) Не приводит к каким-либо долговременным изменениям в организме  в) Способствует повышению уровня физической подготовленности  г) Позволяет сохранить достигнутый уровень физической подготовленности, но недостаточна для дальнейшего роста работоспособности</p>	<b>Б</b>
40.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Какой принцип характеризуется чередованием периодов с относительно высокими, средними и малыми нагрузками</p> <p>а) Принцип цикличности  б) Принцип систематичности  в) Принцип специфичности  г) Принцип постепенности</p>	<b>А</b>
41.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Нагрузке умеренной интенсивности характерно</p> <p>а) Потребление кислорода и резерв ЧСС менее 25%  б) Потребление кислорода и резерв ЧСС от 25 до 44%  в) Потребление кислорода и резерв ЧСС 45 до 59%  г) Потребление кислорода и резерв ЧСС от 60 до 84%</p>	<b>В</b>
42.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Колобашка зажимается между ногами для:</p> <p>а) Разминки  б) Плавания на спине  в) Обучения дыханию  г) Изолированной работы рук (ноги обездвижены)</p>	<b>Г</b>
43.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p>	<b>Б</b>

		Гипервентиляция перед нырянием опасна, потому что: а) Вызывает судороги б) Может привести к потере сознания под водой из-за резкого падения уровня CO <sub>2</sub> в) Затрудняет задержку дыхания г) Вызывает головокружение на суше			
44.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Тяжелые нагрузки могут выполняться а) От 25 до 40 минут б) В течение 15 - 25 минут в) Свыше 30 минут г) В течение 8 - 15 минут	<b>Б</b>		
45.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Основная цель гидрореабилитации: а) Постановка олимпийских рекордов б) Восстановление утраченных функций, уменьшение боли, улучшение качества жизни с помощью водной среды в) Обучение всем спортивным стилям г) Закаливание организма	<b>Б</b>		
46.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Какое свойство воды является ключевым для занятий с людьми с ДЦП? а) Выталкивающая сила б) Прозрачность в) Низкая температура г) Сопротивление	<b>А</b>		
47.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> При обучении плаванию ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС) первоочередное внимание уделяется: а) Скорости б) Созданию предсказуемой, структурированной среды и ритуалов занятия в) Сложным координационным упражнениям г) Длительным дистанциям	<b>Б</b>		
48.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Для незрячего пловца главным ориентиром при плавании в бассейне является: а) Цвет дорожки б) Тактильный сигнал (например, мягкая палка тренера или разметка бортика) в) Световые маячки г) Указания тренера с берега	<b>Б</b>		
49.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> К объективным показателям самоконтроля относят а) Желание тренироваться б) Артериальное давление в) Наличие болей г) Самочувствие	<b>Б</b>		
50.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> К субъективным показателям самоконтроля относят а) Массу тела б) Пульс в) Настроение г) Частота дыхания	<b>В</b>		
51.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b> К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Установите соответствие между этапами педагогического проектирования программы адаптивного физического воспитания для группы лиц с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) и содержанием деятельности специалиста на каждом этапе: <table border="1" data-bbox="448 1989 1082 2049"> <tr> <td>Этапы проектирования</td> <td>Содержание деятельности</td> </tr> </table>	Этапы проектирования	Содержание деятельности	<b>1 – Б 2 – Г 3 – В 4 – Д 5 – А</b>
Этапы проектирования	Содержание деятельности				

		1	Диагностико-прогностический этап.	А	Разработка системы контрольно-оценочных упражнений (например, тест на статическое равновесие, дальность броска набивного мяча) и планирование промежуточных срезов для корректировки плана.																			
		2	Этап определения цели и задач.	Б	Проведение беседы, изучение медицинских карт, тестирование двигательных возможностей (объем движений в суставах, тип и выраженность нарушений), определение мотивационной сферы.																			
		3	Этап отбора и структурирования содержания	В	Подбор адаптированных упражнений на развитие координации, мышечного корсета, упражнений в равновесии сидя и стоя; определение их последовательности от простого к сложному.																			
		4	Этап выбора методов и организационных форм.	Г	Формулировка направляющей установки: «Развитие способности к самостоятельному удержанию позы сидя и стоя для расширения бытовой самостоятельности». Определение конкретных образовательных, оздоровительных и коррекционных задач.																			
		5	Этап определения критериев оценки и коррекции.	Д	Выбор метода строго регламентированного упражнения с большой долей индивидуальной помощи, игрового метода (сюжетные игры), формы индивидуально-групповых занятий.																			
52.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b>  К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.  Установите соответствие между уровнями образования и их характеристиками:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Уровни образования</th> <th colspan="2">Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Дошкольное образование</td> <td>А</td> <td>Обучение детей в возрасте 6-7 лет и развитие базовых навыков</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Начальное общее образование</td> <td>Б</td> <td>Готовит учащихся к основным жизненным навыкам, обучает общей грамотности</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Основное общее образование</td> <td>В</td> <td>Образование для детей от 3 до 6 лет,</td> </tr> </tbody> </table>					Уровни образования		Характеристика		1	Дошкольное образование	А	Обучение детей в возрасте 6-7 лет и развитие базовых навыков	2	Начальное общее образование	Б	Готовит учащихся к основным жизненным навыкам, обучает общей грамотности	3	Основное общее образование	В	Образование для детей от 3 до 6 лет,		<p><b>1-В</b>  <b>2-А</b>  <b>3-Б</b>  <b>4-Г</b></p>
Уровни образования		Характеристика																						
1	Дошкольное образование	А	Обучение детей в возрасте 6-7 лет и развитие базовых навыков																					
2	Начальное общее образование	Б	Готовит учащихся к основным жизненным навыкам, обучает общей грамотности																					
3	Основное общее образование	В	Образование для детей от 3 до 6 лет,																					

				сосредоточенное на игре и социализации																										
		4	Среднее общее образование	Г	Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения																									
53.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b>  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.  Установите соответствие между принципами педагогической деятельности и их описанием</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Принципы педагогической деятельности</th> <th colspan="2">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Индивидуализация</td> <td>А</td> <td>Учет индивидуальных особенностей и способностей обучающихся</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Доступность</td> <td>Б</td> <td>Обеспечение всех равным доступом к образованию</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Принцип непрерывности</td> <td>В</td> <td>Обучение как процесс, который продолжается на протяжении всей жизни</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Деятельностный подход</td> <td>Г</td> <td>Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения</td> </tr> </tbody> </table>				Принципы педагогической деятельности		Описание		1	Индивидуализация	А	Учет индивидуальных особенностей и способностей обучающихся	2	Доступность	Б	Обеспечение всех равным доступом к образованию	3	Принцип непрерывности	В	Обучение как процесс, который продолжается на протяжении всей жизни	4	Деятельностный подход	Г	Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения					
Принципы педагогической деятельности		Описание																												
1	Индивидуализация	А	Учет индивидуальных особенностей и способностей обучающихся																											
2	Доступность	Б	Обеспечение всех равным доступом к образованию																											
3	Принцип непрерывности	В	Обучение как процесс, который продолжается на протяжении всей жизни																											
4	Деятельностный подход	Г	Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения																											
54.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b>  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.  Установите соответствие между типом ограничения здоровья у ребенка и приоритетным направлением, которое должно быть ключевым при проектировании содержания программы адаптивного физического воспитания.и их описанием</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Типы ограничений здоровья</th> <th colspan="2">Приоритетные направления в содержании программы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Нарушение слуха</td> <td>А</td> <td>Развитие пространственной ориентации, слухового восприятия, мышечного чувства (проприоцепции), равновесия. Акцент на вербальный и тактильный контакт.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Нарушение зрения</td> <td>Б</td> <td>Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, дыхательная гимнастика. Исключение асимметричных и ударных нагрузок.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Нарушения опорно-двигательного аппарата</td> <td>В</td> <td>Развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, общая выносливость) через простые, четко структурированные игровые задания с частой сменой деятельности.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Задержка психического развития</td> <td>Г</td> <td>Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации в условиях дефицита зрительного контроля. Акцент на звуковые ориентиры и точные словесные инструкции.</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Соматические заболевания</td> <td>Д</td> <td>Развитие общей выносливости аэробного характера, укрепление дыхательной мускулатуры, обучение самоконтролю</td> </tr> </tbody> </table>				Типы ограничений здоровья		Приоритетные направления в содержании программы		1	Нарушение слуха	А	Развитие пространственной ориентации, слухового восприятия, мышечного чувства (проприоцепции), равновесия. Акцент на вербальный и тактильный контакт.	2	Нарушение зрения	Б	Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, дыхательная гимнастика. Исключение асимметричных и ударных нагрузок.	3	Нарушения опорно-двигательного аппарата	В	Развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, общая выносливость) через простые, четко структурированные игровые задания с частой сменой деятельности.	4	Задержка психического развития	Г	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации в условиях дефицита зрительного контроля. Акцент на звуковые ориентиры и точные словесные инструкции.	5	Соматические заболевания	Д	Развитие общей выносливости аэробного характера, укрепление дыхательной мускулатуры, обучение самоконтролю	1 – Г 2 – А 3 – Б 4 – В 5 – Д
Типы ограничений здоровья		Приоритетные направления в содержании программы																												
1	Нарушение слуха	А	Развитие пространственной ориентации, слухового восприятия, мышечного чувства (проприоцепции), равновесия. Акцент на вербальный и тактильный контакт.																											
2	Нарушение зрения	Б	Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, дыхательная гимнастика. Исключение асимметричных и ударных нагрузок.																											
3	Нарушения опорно-двигательного аппарата	В	Развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, общая выносливость) через простые, четко структурированные игровые задания с частой сменой деятельности.																											
4	Задержка психического развития	Г	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации в условиях дефицита зрительного контроля. Акцент на звуковые ориентиры и точные словесные инструкции.																											
5	Соматические заболевания	Д	Развитие общей выносливости аэробного характера, укрепление дыхательной мускулатуры, обучение самоконтролю																											

				(пикфлоуметрия, пульсометрия). Дозирование нагрузки.																									
55.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b> К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Установите соответствие между структурным компонентом (частью) учебного занятия по адаптивному физическому воспитанию и основной задачей, которую решает специалист при его проектировании.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Компоненты занятия</th> <th colspan="2">Задачи проектирования</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Подготовительная часть (разминка).</td> <td>А</td> <td>Спроектировать постепенное снижение физиологической и эмоциональной нагрузки, обеспечить восстановление пульса и дыхания, снятие мышечного тонуса.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Основная часть</td> <td>Б</td> <td>Спроектировать четкую связь между содержанием занятия и возможностями для самостоятельного закрепления или подготовки в безопасных домашних условиях. Дать конкретные, выполнимые инструкции.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Заключительная часть.</td> <td>В</td> <td>Спроектировать организацию обратной связи: помочь занимающимся осознать, что они узнали, чему научились, что получилось, связать это с целью занятия.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Домашнее задание</td> <td>Г</td> <td>Спроектировать оптимальную последовательность решения основных образовательных, коррекционных и оздоровительных задач занятия через соответствующие упражнения и методы.</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Рефлексивный момент</td> <td>Д</td> <td>Спроектировать безопасное и эффективное функциональное вращивание организма, подготовку опорно-двигательного аппарата и ЦНС к предстоящей нагрузке, создать положительный эмоциональный настрой.</td> </tr> </tbody> </table>			Компоненты занятия		Задачи проектирования		1	Подготовительная часть (разминка).	А	Спроектировать постепенное снижение физиологической и эмоциональной нагрузки, обеспечить восстановление пульса и дыхания, снятие мышечного тонуса.	2	Основная часть	Б	Спроектировать четкую связь между содержанием занятия и возможностями для самостоятельного закрепления или подготовки в безопасных домашних условиях. Дать конкретные, выполнимые инструкции.	3	Заключительная часть.	В	Спроектировать организацию обратной связи: помочь занимающимся осознать, что они узнали, чему научились, что получилось, связать это с целью занятия.	4	Домашнее задание	Г	Спроектировать оптимальную последовательность решения основных образовательных, коррекционных и оздоровительных задач занятия через соответствующие упражнения и методы.	5	Рефлексивный момент	Д	Спроектировать безопасное и эффективное функциональное вращивание организма, подготовку опорно-двигательного аппарата и ЦНС к предстоящей нагрузке, создать положительный эмоциональный настрой.	1 – Д, 2 – Г, 3 – А, 4 – Б, 5 – В
Компоненты занятия		Задачи проектирования																											
1	Подготовительная часть (разминка).	А	Спроектировать постепенное снижение физиологической и эмоциональной нагрузки, обеспечить восстановление пульса и дыхания, снятие мышечного тонуса.																										
2	Основная часть	Б	Спроектировать четкую связь между содержанием занятия и возможностями для самостоятельного закрепления или подготовки в безопасных домашних условиях. Дать конкретные, выполнимые инструкции.																										
3	Заключительная часть.	В	Спроектировать организацию обратной связи: помочь занимающимся осознать, что они узнали, чему научились, что получилось, связать это с целью занятия.																										
4	Домашнее задание	Г	Спроектировать оптимальную последовательность решения основных образовательных, коррекционных и оздоровительных задач занятия через соответствующие упражнения и методы.																										
5	Рефлексивный момент	Д	Спроектировать безопасное и эффективное функциональное вращивание организма, подготовку опорно-двигательного аппарата и ЦНС к предстоящей нагрузке, создать положительный эмоциональный настрой.																										
56.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Обучение незрячего подростка технике поворота «кувырок» (сальто) у бортика в плавании вольным стилем в рамках адаптивного спорта. А) Отработка подплыва к стенке и касания ее рукой с открытыми глазами, затем с закрытыми, ориентируясь на изменение акустики у бортика. Б) Обучение ориентации после поворота: отработка мощного толчка и скольжения в обтекаемом положении с последующим подключением гребков. В) Выполнение медленного «кувырка» на суше на матах с акцентом на группировку и положение головы. Г) Объяснение тактильных ориентиров: «Когда твоя рука коснется Г-образной отметки на краю бортика, это сигнал к началу поворота». Д) Выполнение поворота в воде на мелкой части бассейна с помощью тренера, который физически направляет вращение учащегося.</p>			Г,В,А,Д,Б																								

57.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Обучение человека с рассеянным склерозом (с повышенной утомляемостью и спастичностью в ногах) рациональному использованию плавания как средства рекреации и саморегуляции тонуса.</p> <p>А) Обучение «правилу двух часов»: отслеживание появления выраженной усталости или усиления спастичности спустя 2 часа после плавания как индикатора чрезмерной нагрузки.</p> <p>Б) Освоение плавания на спине с минимальными движениями ног (работа в основном руками) как способа активного отдыха и снятия нагрузки с ног.</p> <p>В) Составление индивидуального «меню» нагрузок: 5 минут кроля на ногах у бортика, 10 минут плавания на спине, 5 минут свободного скольжения.</p> <p>Г) Объяснение влияния температуры воды на тонус мышц (прохладная вода может снижать спастичность) и важности разминки перед входом в воду.</p> <p>Д) Практика плавания в гидрокостюме для поддержания стабильной температуры тела и снижения энергозатрат.</p>	Г,Д,Б,В,А
58.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Обучение родителей ребенка с ДЦП (спастическая диплегия) элементам оздоровительного плавания и игры в воде для домашних посещений бассейна в рамках адаптивной физической рекреации.</p> <p>А) Обучение родителей технике безопасного входа и выхода из воды с ребенком на руках, правилам поддержки в воде для обеспечения безопасности.</p> <p>Б) Совместное проведение игрового сеанса в воде, где инструктор демонстрирует, а родители повторяют приемы.</p> <p>В) Обсуждение положительных эффектов водной среды: снижение веса тела, гидромассаж, снижение спастичности, эмоциональный отклик ребенка.</p> <p>Г) Передача родителям памятки с 3-4 простыми упражнениями (покачивания, «поплавок», проводки вдоль бортика) и правилами их выполнения (медленно, без резких движений, по времени, а не по количеству).</p> <p>Д) Обучение родителей наблюдению за сигналами ребенка: посинение губ, дрожь, беспокойство (признаки переохлаждения/дискомфорта) и доведение их нормальной реакции (расслабление, улыбка).</p>	В,А,Д,Б,Г
59.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Обучение спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата (ампутация бедра, плавание в классе S9) технике стартового прыжка с тумбочки с использованием моноласты в рамках адаптивного спорта.</p> <p>А) Обучение безопасному и быстрому снятию моноласты после касания финишной стенки и последующему самостоятельному выходу из бассейна.</p> <p>Б) Отработка на суше исходного положения на тумбочке с акцентом на распределение веса и хват за край тумбочки здоровой и протезированной конечностью.</p> <p>В) Выполнение прыжка в воду с бортика бассейна (не с тумбочки) в моноласте, чтобы привыкнуть к новому балансу тела и ощущению входа в воду.</p> <p>Г) Объяснение ключевых отличий техники: важность мощного толчка преимущественно здоровой ногой и роль моноласты как стабилизатора и усилителя.</p> <p>Д) Выполнение полного стартового прыжка с тумбочки на полную дистанцию 50 м с последующим анализом видеозаписи и обсуждением ошибок.</p>	Г,Б,В,Д,А
60.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Обучение ребенка с синдромом Дауна (гипотония, гипермобильность суставов) и боязнью глубины навыку самостоятельного всплытия и удержания в вертикальном</p>	В,Б,А,Д,Г

		<p>положении у бортика («поплавок» с опорой) в рамках адаптивного физического воспитания.</p> <p>А) Игра «Морская звезда»: лежание на спине на поверхности с полной поддержкой инструктора, который обеспечивает чувство безопасности и невесомости.</p> <p>Б) Обучение простому способу коммуникации: условный знак (хлопок по воде), после которого ребенок должен сразу ухватиться за протянутую руку инструктора.</p> <p>В) Упражнение «Водяной насос»: держась за поручень на мелкой воде, выполнение мягких приседаний-подпрыгиваний, чтобы почувствовать выталкивающую силу.</p> <p>Г) Переход в вертикальное положение у бортика на глубине «по шею» с опорой руками, отрыв ног от дна и удержание позиции за счет легких гребковых движений кистями.</p> <p>Д) Надевание яркого плавательного пояса и самостоятельное выполнение «звездочки» на спине на мелководье с минимальной страховкой.</p>	
61.	ПК-1	<b>Продолжите предложение.</b> исходные положения теории обучения физическим упражнениям – это	<b>Принципы обучения</b>
62.	ПК-1	<b>Продолжите предложение.</b> движение руки над водой – это	<b>Пронос</b>
63.	ПК-1	<b>Продолжите предложение.</b> Ортоstaticкая проба проводится для	<b>сопоставления результатов реакции организма при переходе тела из положения лежа, предварительно полежав 3 мин., в положение стоя</b>
64.	ПК-1	<b>Продолжите предложение.</b> соподчиненное распределение всех приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков – это	<b>Классификация техники</b>
65.	ПК-1	<b>Продолжите предложение.</b> система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же задачи - это	<b>Прием техники</b>
66.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b></p> <p>Классификация в плавании Тест на воде - это процесс, с помощью которого результаты физической оценки калибруются на основе наблюдения их влияния на спортивные возможности.</p> <p>Эта калибровка проводится путем наблюдения за спортсменом в бассейне, и тест на воде является технической оценкой спортсмена.</p> <p>Техническая оценка должна следовать набору протоколов, для того, чтобы каждый спортсмен, которому необходимо проводить техническую оценку в бассейне, должен выполнять стандартизированные серии движений и/или процедур.</p> <p>Как проводится тест на воде для классификации спортсмена:</p>	<p><b>Технический тест на воде</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Выполнить соревновательный старт – нырянием, стоя, сидя, на коленях, их воды, с и без ассистента</b></li> <li>• <b>Проплыть вольным стилем 25м в полсилы, 25м в полную силу, как на соревнованиях, сделать поворот, затем 5-6 гребков вольный стиль и остановиться.</b></li> <li>• <b>Скольжение на груди с вытянутыми вперед руками</b></li> <li>• <b>Скольжение на груди с вытянутыми вперед руками и работать ногами, как для оценки движений ногами</b></li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжение на спине с вытянутыми над головой руками, если спортсмен не может вытянуть руки в результате поражения, то можно руки вдоль туловища.</li> <li>• Скольжение на спине с вытянутыми над головой руками и работать ногами для оценки движения ног.</li> <li>• Проплыть брассом 25м</li> <li>• Показать движения ногами брассом в положении на груди с вытянутыми вперед руками для оценки движений ног. Затем движения брассом ногами в положении на спине.</li> <li>• Проплыть стилем баттерфляй по крайней мере 15м, если спортсмен не может плавать баттерфляем, то должен показать хотя бы 4-5 гребков для полного завершения технической оценки</li> </ul>
67.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Педагогическая деятельность в образовательных организациях для дошкольников ставит акцент на развитие основных навыков через игру, в начальном общем образовании происходит</p>	<p><b>формирование базовых знаний и умений, в то время как на уровнях основного и среднего общего образования важен более глубокий анализ материала и подготовка к будущей профессиональной деятельности</b></p>
68.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Реализация образовательного процесса требует применения разнообразных методов и технологий обучения. Педагог, стремящийся к успешной реализации программы, должен использовать как традиционные, так и инновационные подходы. Это может включать</p>	<p><b>проектные технологии, групповую работу, игровые элементы и дистанционное обучение. Так, использование современных технологий, таких как интерактивные доски и образовательные платформы, позволяет создавать динамичную и вовлечённую образовательную</b></p>

			среду, способствуя активному усвоению знаний
69.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Оценка результатов деятельности учащихся играет важную роль в образовательном процессе. Эффективная система оценки должна учитывать, как формативные, так и суммативные подходы. Педагог должен уметь разрабатывать	<b>критерии оценки, которые позволяют объективно оценить достижения учащихся и выделить области для дальнейшего развития. Это обеспечивает целостный подход к обучению и помогает вовремя корректировать образовательные стратегии, реагируя на потребности обучающихся</b>
70.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> При определении уровня физической подготовленности у людей с отклонениями в состоянии здоровья следует учитывать факторы	<b>физическое состояние пациента, наличие сопутствующих заболеваний, возрастные особенности и уровень его мотивации, так как эти факторы влияют на выбор тестов и методов реабилитации, а также на ожидаемые результаты и скорость восстановления</b>
71.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Проба Мартине необходима для определения а) Частоты пульса в покое и после 30 подъемов на ступеньку за 1 минуту б) Частоты пульса в покое и после 20 глубоких приседаний в течение 30 секунд в) Частоты пульса в покое и после 12 минут непрерывного бега г) Частоты пульса в покое и после физических нагрузок	<b>Б</b>
72.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Величина давления зависит от а) Сопротивления воды б) Глубины воды в) Глубины погружения г) Температуры воды	<b>В</b>
73.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Первые Паралимпийские игры по плаванию состоялись в а) 1960 г. б) 1964 г. в) 1968 г. г) 1972 г.	<b>А</b>
74.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Температура воды в закрытых лечебных бассейнах а) не менее 260 С б) не менее 280 С в) не менее 300 С г) не менее 360 С	<b>Б</b>
75.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> <b>Температура воздуха в закрытых лечебных бассейнах</b> а) не менее 18 <sup>0</sup> С	<b>В</b>

		б) не менее 22 <sup>0</sup> С в) не менее 26 <sup>0</sup> С г) не менее 36 <sup>0</sup> С	
76.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Изучение функции внешнего дыхания и измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) проводится с помощью а) Гониометрии б) Спирометрии в) Пробы Мартине г) Теста Купера	<b>Б</b>
77.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Гимнастические упражнения в воде у бортика классифицируются по а) По дозировке б) По сложности движений в) По продолжительности г) По характеру мышечного сокращения	<b>Г</b>
78.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Назовите способ искусственного дыхания, применяемый при травмированности рук а) Способ Шефера б) Способ Сильвестра-Броша в) Комбинированный г) Смешанный	<b>А</b>
79.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Какой период ЛФК характеризуется: орган анатомически восстановлен, а его функции еще не восстановлены; применяются специальные комплексы упражнений в воде, освоение с водой, обучение технике плавания а) Функциональный б) Щадящий в) Щадящий тренировочный г) Тренировочный	<b>А</b>
80.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Основным способом плавания для лечения сколиоза у людей является а) Кроль на груди б) Брасс на груди в) Баттерфляй г) Плавание на боку	<b>Б</b>
81.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Температуры вода в бассейне на занятиях гидрокинезитерапией при заболеваниях дыхательной системы а) Не ниже 24-26 °С б) Не ниже 30 °С в) Не ниже 34-36 °С г) Не ниже 38 °С	<b>В</b>
82.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> При общей оценке состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся на занятиях оздоровительным плаванием следует учитывать а) Выносливость б) Быстроту в) Рост г) Пол	<b>А</b>
83.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Какое нарушение осанки характеризуется незначительными отклонениями позвоночника в сторону от срединной оси, исчезающие при напряжении мышц спины а) Кругловогнутая спина б) Плосковогнутая спина в) Асимметричная осанка г) Плоская спина	<b>В</b>

84.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> При сколиозе I степени а) Применяются асимметричные исходные положения б) На первый план выдвигается задача уже не коррекции деформации, а улучшения общего состояния организма, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в) Применяются симметричные плавательные упражнения г) Все варианты верны	<b>В</b>
85.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> На занятиях гидрореабилитации при плоскостопии включается упражнение а) Подъем и спуск со ступеньки б) Ходьба с развернутыми стопами в) Ходьба на внутреннем крае стопы г) Движение ногами брассом	<b>А</b>
86.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> На занятиях гидрокинезитерапией при остеохондрозе позвоночника ограничиваются а) Прыжки и резкие движения туловищем б) Висы на высоком бортике в) Боковые движения таза в разных направлениях г) Дыхательные упражнения	<b>А</b>
87.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Противопоказанием к занятиям гидрокинезитерапией при гипертонической болезни является а) Артериальное давление 90 – 99 мм рт. ст. б) Артериальное давление 100 – 114 мм рт. ст. в) Артериальное давление 115 мм рт. ст. г) Артериальное давление выше 180/100 мм рт. ст.	<b>Г</b>
88.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> На занятиях гидрокинезитерапией при бронхиальной астме противопоказано а) Выполнять выдох в воду б) Задерживать дыхание в) Выполнять выдох при наклоне вперед г) Все варианты верны	<b>В</b>
89.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Основной задачей гидрокинезитерапии в гинекологии является а) Укрепление мышц спины и ног б) Укрепление всех мышц в) Укрепление мышц тазового дна и брюшного пресса г) Все варианты верны	<b>В</b>
90.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Какой фазы не существует в технике плавания? а) Рабочей б) Подготовительной в) Отталкивания г) Имитационной	<b>Г</b>
91.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Назовите количество частей урока по плаванию а) Две (основная и заключительная) б) Три (подготовительная, основная и заключительная) в) Четыре (подготовительная, предварительная, основная и заключительная) г) Одна (основная)	<b>Б</b>
92.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Гидростатическое давление при погружении в воду способствует: а) Увеличению нагрузки на межпозвоноквые диски. б) Улучшению периферического кровообращения и венозного возврата. в) Снижению жизненной емкости легких. г) Повышению частоты сердечных сокращений в покое	<b>Б</b>
93.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>	<b>В</b>

		Теплая вода (35-37°C) в гидрореабилитации в первую очередь оказывает действие: а) Тонизирующее, возбуждающее. б) Сосудосуживающее. в) Седативное, спазмолитическое, обезболивающее. г) Резко усиливающее обмен веществ	
94.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Эффект «акварелаксации» и снижения спастичности связан преимущественно с: а) Гидродинамическим сопротивлением. б) Комбинированным действием тепла и гидростатического давления. в) Исключительно с выталкивающей силой. г) Механическим воздействием струй душа.	<b>Б</b>
95.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Фаза активной гиперемии (расширения сосудов) при местном воздействии холодной водой наступает: а) Сразу после начала процедуры. б) Через 10-15 секунд после кратковременного спазма. в) Через 1-2 минуты после окончания процедуры. г) Не наступает, сосуды остаются суженными.	<b>Б</b>
96.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Понятие «акваневесомости» (гидроневесомости) в реабилитации означает: а) Полную потерю веса тела в воде. б) Значительное уменьшение весовой нагрузки на опорно-двигательный аппарат пропорционально глубине погружения. в) Увеличение нагрузки на позвоночник. г) Состояние невесомости, идентичное космическому.	<b>Б</b>
97.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Механическое раздражение кожи и подкожных рецепторов струей воды при душевых процедурах приводит преимущественно к: а) Торможению деятельности центральной нервной системы. б) Усилению потока афферентной импульсации в ЦНС, рефлекторным ответам. в) Снижению мышечного тонуса без участия нервной системы. г) Немедленному повышению артериального давления.	<b>Б</b>
98.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Повышение расхода энергии при выполнении упражнений в воде по сравнению с аналогичными на суше связано главным образом с: а) Необходимостью преодолевать гидродинамическое сопротивление. б) Более высокой температурой воды. в) Эффектом невесомости. г) Психологическим стрессом.	<b>А</b>
99.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Лимфодренажный эффект гидропроцедур (например, подводного душа-массажа) обусловлен в первую очередь: а) Гидростатическим давлением, «выжимающим» межклеточную жидкость. б) Контрастом температур. в) Химическим составом воды. г) Направленным механическим воздействием струи по ходу лимфотока.	<b>Г</b>
100.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> При рассеянном склерозе гидропроцедуры могут быть противопоказаны в период: а) Стойкой ремиссии. б) При наличии умеренного спастического синдрома. в) Острого обострения с выраженной слабостью и нарушением терморегуляции. г) При депрессивных состояниях.	<b>В</b>
101.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и установите соответствие</b>	<b>А-2, Б-3, В-1, Г-4</b>

		<p><b>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b></p> <p>Установите соответствие между задачей из индивидуального плана реабилитации (ИПР) и наиболее адекватным средством/методом/формой организации, который инструктор АФК должен применить на занятии для её решения. Каждой задаче подберите один соответствующий вариант. (нозология: последствия перелома шейки бедра у пожилого человека):</p> <table border="1" data-bbox="448 360 1082 1464"> <thead> <tr> <th data-bbox="448 360 501 483"></th> <th data-bbox="501 360 687 483">Задача из индивидуального плана реабилитации</th> <th data-bbox="687 360 759 483"></th> <th data-bbox="759 360 1082 483">Средства/Методы/Формы организации занятия АФК</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="448 483 501 759">А</td> <td data-bbox="501 483 687 759">Повышение мышечной силы четырехглавой мышцы бедра и ягодичных мышц оперированной ноги.</td> <td data-bbox="687 483 759 759">1</td> <td data-bbox="759 483 1082 759">Пассивная и активная с помощью гимнастика в положении лежа и сидя, направленная на полное сгибание/разгибание в суставах.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 759 501 1005">Б</td> <td data-bbox="501 759 687 1005">Тренировка навыка вставания со стула и ходьбы с дополнительной опорой (ходунки).</td> <td data-bbox="687 759 759 1005">2</td> <td data-bbox="759 759 1082 1005">Изометрические напряжения мышц бедра, затем динамические упражнения с эспандером или манжетой с небольшим весом в положении сидя и лежа</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1005 501 1252">В</td> <td data-bbox="501 1005 687 1252">Профилактика контрактур в тазобедренном и коленном суставах.</td> <td data-bbox="687 1005 759 1252">3</td> <td data-bbox="759 1005 1082 1252">Моделирование бытовых ситуаций: многократные вставания с жесткого стула правильной высоты, отработка шага с ходунками между ориентирами.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1252 501 1464">Г</td> <td data-bbox="501 1252 687 1464">Улучшение психоэмоционального состояния, снижение тревожности.</td> <td data-bbox="687 1252 759 1464">4</td> <td data-bbox="759 1252 1082 1464">Включение в занятие элементов игровой активности (бросание мяча), упражнений на релаксацию, позитивной обратной связи и обсуждения успехов.</td> </tr> </tbody> </table>			Задача из индивидуального плана реабилитации		Средства/Методы/Формы организации занятия АФК	А	Повышение мышечной силы четырехглавой мышцы бедра и ягодичных мышц оперированной ноги.	1	Пассивная и активная с помощью гимнастика в положении лежа и сидя, направленная на полное сгибание/разгибание в суставах.	Б	Тренировка навыка вставания со стула и ходьбы с дополнительной опорой (ходунки).	2	Изометрические напряжения мышц бедра, затем динамические упражнения с эспандером или манжетой с небольшим весом в положении сидя и лежа	В	Профилактика контрактур в тазобедренном и коленном суставах.	3	Моделирование бытовых ситуаций: многократные вставания с жесткого стула правильной высоты, отработка шага с ходунками между ориентирами.	Г	Улучшение психоэмоционального состояния, снижение тревожности.	4	Включение в занятие элементов игровой активности (бросание мяча), упражнений на релаксацию, позитивной обратной связи и обсуждения успехов.	
	Задача из индивидуального плана реабилитации		Средства/Методы/Формы организации занятия АФК																					
А	Повышение мышечной силы четырехглавой мышцы бедра и ягодичных мышц оперированной ноги.	1	Пассивная и активная с помощью гимнастика в положении лежа и сидя, направленная на полное сгибание/разгибание в суставах.																					
Б	Тренировка навыка вставания со стула и ходьбы с дополнительной опорой (ходунки).	2	Изометрические напряжения мышц бедра, затем динамические упражнения с эспандером или манжетой с небольшим весом в положении сидя и лежа																					
В	Профилактика контрактур в тазобедренном и коленном суставах.	3	Моделирование бытовых ситуаций: многократные вставания с жесткого стула правильной высоты, отработка шага с ходунками между ориентирами.																					
Г	Улучшение психоэмоционального состояния, снижение тревожности.	4	Включение в занятие элементов игровой активности (бросание мяча), упражнений на релаксацию, позитивной обратной связи и обсуждения успехов.																					
102.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b></p> <p>Установите соответствие между задачей из индивидуального плана реабилитации (ИПР) и наиболее адекватным средством/методом/формой организации, который инструктор АФК должен применить на занятии для её решения. Каждой задаче подберите один соответствующий вариант (нозология: ДЦП, спастическая диплегия у ребенка 7 лет):</p> <table border="1" data-bbox="448 1744 1082 2080"> <thead> <tr> <th data-bbox="448 1744 501 1868"></th> <th data-bbox="501 1744 687 1868">Задача из индивидуального плана реабилитации</th> <th data-bbox="687 1744 759 1868"></th> <th data-bbox="759 1744 1082 1868">Средства/Методы/Формы организации занятия АФК</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="448 1868 501 2080">А</td> <td data-bbox="501 1868 687 2080">Снижение спастичности мышц-аддукторов бедра и икроножных мышц.</td> <td data-bbox="687 1868 759 2080">1</td> <td data-bbox="759 1868 1082 2080">Упражнения на балансировочной платформе (профилактор Босу) с поддержкой, стояние на одной ноге у шведской стенки.</td> </tr> </tbody> </table>			Задача из индивидуального плана реабилитации		Средства/Методы/Формы организации занятия АФК	А	Снижение спастичности мышц-аддукторов бедра и икроножных мышц.	1	Упражнения на балансировочной платформе (профилактор Босу) с поддержкой, стояние на одной ноге у шведской стенки.	А-3, Б-1, В-2, Г-4												
	Задача из индивидуального плана реабилитации		Средства/Методы/Формы организации занятия АФК																					
А	Снижение спастичности мышц-аддукторов бедра и икроножных мышц.	1	Упражнения на балансировочной платформе (профилактор Босу) с поддержкой, стояние на одной ноге у шведской стенки.																					

		Б	Развитие опороспособности стоп и тренировка равновесия в статике.	2	Использование велотренажера с фиксацией стоп для формирования правильного стереотипа циклического движения.		
		В	Формирование навыка самостоятельной ходьбы по ровной поверхности.	3	Занятия в бассейне (гидрокинезотерапия) с выполнением упражнений на растяжку в теплой воде		
		Г	Коррекция порочной позы (сгибательно-приводящей установки бедер).	4	Пассивная коррекционная укладка на валиках, лечебная гимнастика в разгрузочных положениях (лежа на спине, на животе).		
103.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b></p> <p>Установите соответствие между задачей из индивидуального плана реабилитации (ИПР) и наиболее адекватным средством/методом/формой организации, который инструктор АФК должен применить на занятии для её решения. Каждой задаче подберите один соответствующий вариант (нозология: инсульт, левосторонний гемипарез, 3 мес. после):</p>					А-3, Б-1, В-2, Г-4
		Задача из индивидуального плана реабилитации		Средства/Методы/Формы организации занятия АФК			
		А	Восстановление активных движений в паретичной правой руке.	1	Упражнения в разобщении: выполнение движений здоровой рукой при фиксации паретичной в положении разгибания.		
		Б	Профилактика формирования патологических синкинезий (содружественных движений).	2	Работа на вертикализаторе с последующей ходьбой между параллельными брусками, акцент на постановку правой ноги.		
		В	Тренировка переноса веса тела на паретичную ногу и координации при ходьбе.	3	Активные ассистированные и идеомоторные упражнения, занятия в бассейне с поддержкой		
		Г	Улучшение функции хвата и мелкой моторики правой кисти.	4	Перебирание риса/фасоли, сжатие мягкого эспандера, катание маленького мячика по столу ладонью		
104.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b></p> <p>Установите соответствие между задачей из индивидуального плана реабилитации (ИПР) и наиболее адекватным средством/методом/формой организации, который инструктор АФК должен применить на занятии для её решения. Каждой задаче</p>					А-4, Б-1, В-2, Г-3

		<p>подберите один соответствующий вариант (нозологрия: травма спинного мозга на грудном уровне, нижняя параплегия, пользователь коляски):</p> <table border="1" data-bbox="448 208 1082 1099"> <thead> <tr> <th data-bbox="448 208 687 331">Задача из индивидуального плана реабилитации</th> <th colspan="2" data-bbox="687 208 1082 331">Средства/Методы/Формы организации занятия АФК</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="448 331 687 546">А Укрепление мышц плечевого пояса и рук для передвижения на коляске.</td> <td data-bbox="687 331 756 546">1</td> <td data-bbox="756 331 1082 546">Регулярная пассивная гимнастика для ног, использование лонгет на ночь.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 546 687 761">Б Профилактика контрактур в суставах нижних конечностей.</td> <td data-bbox="687 546 756 761">2</td> <td data-bbox="756 546 1082 761">Имитационные упражнения на кровати/скамье, затем отработка с реальной коляской с использованием техник и вспомогательных средств</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 761 687 945">В Тренировка навыков пересаживания (кровать-коляска, коляска-авто).</td> <td data-bbox="687 761 756 945">3</td> <td data-bbox="756 761 1082 945">Занятия на эргометре для верхних конечностей (Hand bike), гребном тренажере, плавание.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 945 687 1099">Г Профилактика гипотензии и улучшение общей выносливости</td> <td data-bbox="687 945 756 1099">4</td> <td data-bbox="756 945 1082 1099">Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, отжимания в коляске.</td> </tr> </tbody> </table>	Задача из индивидуального плана реабилитации	Средства/Методы/Формы организации занятия АФК		А Укрепление мышц плечевого пояса и рук для передвижения на коляске.	1	Регулярная пассивная гимнастика для ног, использование лонгет на ночь.	Б Профилактика контрактур в суставах нижних конечностей.	2	Имитационные упражнения на кровати/скамье, затем отработка с реальной коляской с использованием техник и вспомогательных средств	В Тренировка навыков пересаживания (кровать-коляска, коляска-авто).	3	Занятия на эргометре для верхних конечностей (Hand bike), гребном тренажере, плавание.	Г Профилактика гипотензии и улучшение общей выносливости	4	Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, отжимания в коляске.	
Задача из индивидуального плана реабилитации	Средства/Методы/Формы организации занятия АФК																	
А Укрепление мышц плечевого пояса и рук для передвижения на коляске.	1	Регулярная пассивная гимнастика для ног, использование лонгет на ночь.																
Б Профилактика контрактур в суставах нижних конечностей.	2	Имитационные упражнения на кровати/скамье, затем отработка с реальной коляской с использованием техник и вспомогательных средств																
В Тренировка навыков пересаживания (кровать-коляска, коляска-авто).	3	Занятия на эргометре для верхних конечностей (Hand bike), гребном тренажере, плавание.																
Г Профилактика гипотензии и улучшение общей выносливости	4	Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, отжимания в коляске.																
105.	ПК-3	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</b></p> <p>Установите соответствие между задачами из индивидуального плана реабилитации (ИПР) и наиболее адекватным средством/методом/формой организации, который инструктор АФК должен применить на занятии для её решения. Каждой задаче подберите один соответствующий вариант нозология: умственная отсталость (легкая степень) у подростка):</p> <table border="1" data-bbox="448 1377 1082 2051"> <thead> <tr> <th data-bbox="448 1377 687 1500">Задача из индивидуального плана реабилитации</th> <th colspan="2" data-bbox="687 1377 1082 1500">Средства/Методы/Формы организации занятия АФК</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="448 1500 687 1715">А Развитие способности понимать и выполнять многоступенчатые инструкции.</td> <td data-bbox="687 1500 756 1715">1</td> <td data-bbox="756 1500 1082 1715">Полоса препятствий из мягких модулей, упражнения с мячами разного размера, балансировочные упражнения.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1715 687 1930">Б Коррекция нарушений общей моторики (неловкость, плохая координация).</td> <td data-bbox="687 1715 756 1930">2</td> <td data-bbox="756 1715 1082 1930">Круговая тренировка с простыми станциями (приседания, отжимания от скамьи, подъем мяча).</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1930 687 2051">В Формирование навыков работы в команде и</td> <td data-bbox="687 1930 756 2051">3</td> <td data-bbox="756 1930 1082 2051">Подвижные игры с четкими правилами («Вышибалы», эстафеты с простым сюжетом).</td> </tr> </tbody> </table>	Задача из индивидуального плана реабилитации	Средства/Методы/Формы организации занятия АФК		А Развитие способности понимать и выполнять многоступенчатые инструкции.	1	Полоса препятствий из мягких модулей, упражнения с мячами разного размера, балансировочные упражнения.	Б Коррекция нарушений общей моторики (неловкость, плохая координация).	2	Круговая тренировка с простыми станциями (приседания, отжимания от скамьи, подъем мяча).	В Формирование навыков работы в команде и	3	Подвижные игры с четкими правилами («Вышибалы», эстафеты с простым сюжетом).	А-4, Б-1, В-3, Г-2			
Задача из индивидуального плана реабилитации	Средства/Методы/Формы организации занятия АФК																	
А Развитие способности понимать и выполнять многоступенчатые инструкции.	1	Полоса препятствий из мягких модулей, упражнения с мячами разного размера, балансировочные упражнения.																
Б Коррекция нарушений общей моторики (неловкость, плохая координация).	2	Круговая тренировка с простыми станциями (приседания, отжимания от скамьи, подъем мяча).																
В Формирование навыков работы в команде и	3	Подвижные игры с четкими правилами («Вышибалы», эстафеты с простым сюжетом).																

		соблюдения правил.			
		Г	Повышение уровня общей физической подготовленности.	4	Выполнение связок из 3-4 знакомых упражнений по карточкам-подсказкам или командам тренера.
106.	<b>ПК-3</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Расположите этапы обучения выдоху в воду в безопасной и физиологически обоснованной последовательности.</p> <p>А) Выдох в воду с опорой подмышками на поручень или руки тренера, акцент на расслаблении шеи.</p> <p>Б) Имитация выдоха на суше: «подуть на горячий чай», «сдуть пушинку с ладони».</p> <p>В) Выдох в воду во время медленной ходьбы по дну бассейна с поддержкой, погружая только рот.</p> <p>Г) Свободное выполнение серии выдохов в воду у бортика без поддержки, но с возможностью немедленно встать.</p> <p>Д) Выдох в воду при выполнении упражнения «поплавок» с полной поддержкой тренера.</p>			<b>Б → А → В → Д → Г</b>
107.	<b>ПК-3</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Последовательность подготовки к занятию для незрячего человека (первое посещение бассейна):</p> <p>А. Обучение пользованию звуковым маячком у бортика для самостоятельной ориентации.</p> <p>Б. Тактильное ознакомление с территорией раздевалки, душевой, путем к чаше бассейна.</p> <p>В. Подробный устный инструктаж о правилах безопасности, сигналах тренера и расположении объектов.</p> <p>Г. Знакомство с водой: совместное ощупывание бортика, лестницы, определения глубины на ощупь.</p> <p>Установление доверительного тактильного контакта и договоренность о системе сигналов (например, касание плеча — «стоп»).</p>			<b>В → Б → Д → Г → А</b>
108.	<b>ПК-3</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Последовательность развития навыка лежания на спине в воде для человека с тяжелой формой спастики:</p> <p>А. Лежание на спине с полной поддержкой тренера (голова на плече инструктора, все конечности фиксированы).</p> <p>Б. Упражнение «Звездочка» на спине с использованием плавательного воротника и поддержкой под поясницу.</p> <p>В. Расслабляющие покачивания на спине в позе «эмбриона» с поддержкой.</p> <p>Г. Лежание на спине у бортика с фиксацией головы и рук за поручень.</p> <p>Самостоятельное удержание положения на спине с тонущими поддержками (нудлы под колени и поясницу).</p>			<b>В → А → Г → Б → Д</b>
109.	<b>ПК-3</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Последовательность действий при судорожной готовности у занимающегося с эпилепсией (на занятии в воде). Расположите действия инструктора в правильной и срочной последовательности при появлении предвестников приступа (замирание, странный взгляд).</p> <p>Немедленно обеспечить безопасное положение: повернуть на спину, поддерживая голову над водой.</p> <p>А. Оказать первую помощь в воде согласно протоколу, после стабилизации состояния аккуратно вынести на сушу.</p> <p>Б. Подать условленный сигнал дежурному медику или второму инструктору.</p> <p>В. Быстро, но спокойно подплыть к занимающемуся, установить с ним физический контакт.</p>			<b>Г → А → В → Б → Д</b>

		После окончания приступа и осмотра врачом обеспечить покой и наблюдение.	
110.	<b>ПК-3</b>	Прочитайте текст и установите последовательностью. Последовательность обучения элементарным плавательным движениям ногами (кроль) для взрослого после эндопротезирования тазобедренного сустава (через 6 месяцев): А. Работа ног кролем с плавательной доской, лежа на груди, в медленном темпе с небольшой амплитудой. Б. Пассивное сгибание-разгибание ноги в тазобедренном суставе с поддержкой тренера в воде у бортика. В. Имитация движения «ползания» по дну бассейна (ходьба с высоким подниманием бедра). Г. Работа ног сидя на бортике или в воде у лестницы. Работа ног кролем на спине с поддержкой под голову (нудл, воротник), чтобы исключить ротационные нагрузки.	<b>Б → Г → В → Д → А</b>
111.	<b>ПК-3</b>	<b>Продолжите предложение.</b> Целью оздоровительного плавания является, помимо улучшения физического и эмоционального состояния, _____	<b>достижение и в дальнейшем поддержание желаемого уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, связанных с возрастными изменениями и вредным воздействием окружающей среды.</b>
112.	<b>ПК-3</b>	<b>Продолжите предложение.</b> Реабилитационное (лечебное) плавание отличается от оздоровительного _____	<b>контингентом занимающихся</b>
113.	<b>ПК-3</b>	<b>Продолжите предложение.</b> Если оздоровительным плаванием занимаются здоровые или практически здоровые люди, то реабилитационным – _____	<b>– имеющие ухудшения в состоянии здоровья, которые можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств, используемых в водной среде</b>
114.	<b>ПК-3</b>	<b>Продолжите предложение.</b> К средствам реабилитационного плавания относятся : _____	<b>специальные упражнения, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности (профессиональной и бытовой), нарушенных в результате заболеваний, а также после травм и перенесенных операций</b>
115.	<b>ПК-3</b>	<b>Продолжите предложение.</b> . Специальные средства реабилитационного плавания дополняются: _____	<b>средствами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровление организма, развитие физических качеств,</b>

			<b>закрепление моторных навыков.</b>
116.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Задача: Вы обучаете ребенка с синдромом Дауна (мышечная гипотония) лежанию на воде на спине. Основная проблема – он не может удержать горизонтальное положение, ноги тонут. Какое одно вспомогательное средство вы используете в первую очередь для решения этой проблемы?	<b>Плавательный воротник (или пояс) с дополнительной плавучестью в области таза/поясницы.</b> <b>При гипотонии тонут прежде всего ноги и таз. Воротник фиксирует голову, а дополнительная плавучесть в области центра тяжести (таз) помогает выровнять тело в горизонтальной плоскости.</b>
117.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Задача: На занятии с группой после инсульта у одного из занимающихся появились признаки переутомления: нарушение координации, одышка, бледность. Какое ваше первое обязательное действие?	<b>Немедленно прекратить нагрузку и обеспечить безопасный отдых у бортика (сидя или лежа) с поддержкой.</b>
118.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Задача: Для развития дыхательной мускулатуры и увеличения жизненной емкости легких у человека с бронхиальной астмой в состоянии ремиссии вы используете дыхательные упражнения в воде. Какой один параметр является ключевым для контроля нагрузки?	<b>Отсутствие форсированного, напряженного выдоха под водой и появления чувства нехватки воздуха или дискомфорта в груди.</b>
119.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом.</b> Вам необходимо дать домашнее задание для закрепления навыка работы ног кролем ребенку со спастической диплегией (ДЦП). Какое одно упражнение будет безопасным и эффективным для выполнения вне бассейна	<b>митация работы ног кролем лежа на животе на высокой кушетке или скамье так, чтобы ноги свисали и могли двигаться свободно, без сопротивления.</b> <b>Положение лежа снимает осевую нагрузку, гравитация помогает вытянуть ноги, а отсутствие сопротивления воды позволяет отработать правильную амплитуду и расслабить мышцы.</b>
120.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом.</b> При проведении игрового задания в воде для детей с ДЦП (разные формы) необходимо обеспечить максимальную безопасность. Какое одно общее правило вы введете для всех без исключения?	<b>Перед любым активным действием (прыжком, ускорением) необходимо убедиться, что зона перемещения свободна от других занимающихся (визуально или голосом).</b> <b>Главный риск на занятии – столкновение и травма. Это правило универсально, понятно</b>

			и формирует взаимную ответственность.
121.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> В Абсолютным противопоказанием к проведению общих гидропроцедур (ванн, общих душей) является: а) Остеохондроз позвоночника. б) Неврозы. в) Открытая форма туберкулеза. г) Последствия травм опорно-двигательного аппарата.	<b>Б</b>
122.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Гидрокинезотерапия особенно показана при: а) Острых воспалительных заболеваниях с лихорадкой. б) Остеоартрозе тазобедренных и коленных суставов. в) Тяжелых нарушениях сердечного ритма. г) Острых тромбозах.	<b>Б</b>
123.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Холодные местные гидропроцедуры (обливания, холодный душ) могут быть показаны для: а) Снижения мышечного тонуса при спастичности. б) Тренировки сосудистой реакции, закаливания. в) Лечения острых циститов. г) Снятия болевого синдрома при артрите	<b>Б</b>
124.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Основное лечебное действие подводного душа-массажа обусловлено: а) Преимущественно термическим фактором. б) Эффектом невесомости. в) Химическим составом воды. г) Сочетанием механического и термического воздействия.	<b>Г</b>
125.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> При проведении подводного душа-массажа струю направляют: а) Произвольно, для создания общей вибрации. б) От дистальных отделов конечности к проксимальным (снизу вверх), по ходу венозного и лимфатического оттока. в) От проксимальных отделов к дистальным (сверху вниз). г) Строго перпендикулярно к поверхности тела.	<b>Б</b>
126.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Какой прием подводного массажа характеризуется воздействием компактной струей под большим давлением на небольшую зону для глубокого проникновения? а) Веерный душ. б) Игольчатый душ. в) Скальпирующий прием (стригущий). г) Струевой душ (компактная струя).	<b>Г</b>
127.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Оптимальная температура воды в спортивном бассейне для обучения взрослых: а) 22-24°C б) 26-28°C в) 30-32°C г) 18-20°C	<b>Б</b>
128.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Какая температура воды чаще всего применяется для подводного душа-массажа при лечении последствий травм и остеохондроза? а) Холодная (ниже 20°C). б) Прохладная (20-33°C). в) Индифферентная (34-36°C) или теплая (37-39°C). г) Горячая (40°C и выше).	<b>В</b>
129.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Какая из перечисленных ванн относится к искусственным газовым ваннам? а) Жемчужная. б) Радоновая. в) Хвойная.	<b>А</b>

		г) Скипидарная.	
130.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Основным действующим фактором радоновых ванн является: а) Механическое воздействие пузырьков. б) Альфа-излучение радиоактивного газа радона. в) Термический эффект горячей воды. г) Осмотическое давление.	<b>Б</b>
131.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> скипидарных ванн по Залманову характерно: а) Применение исключительно для косметических целей. б) Сильное раздражающее действие на кожу, усиление капиллярного кровотока. в) Выраженное седативное действие. г) Назначение при острых воспалительных процессах.	<b>Б</b>
132.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Ванны с морской солью (хлоридно-натриевые) оказывают действие: а) Резко снижающее обмен веществ. б) Тонизирующее, улучшающее периферическое кровообращение. в) Снотворное. г) Специфическое противовоспалительное за счет йода.	<b>Б</b>
133.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Продолжительность приема большинства лечебных ванн для взрослых составляет: а) 5-7 минут. б) 30-40 минут. в) 10-15 минут. г) 60 минут и более.	<b>В</b>
134.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Какой душ из перечисленных оказывает наиболее поверхностное, падающее тактильное воздействие? а) Душ Шарко (струевой). б) Циркулярный душ. в) Пылевой душ. г) Вихревой душ для конечностей.	<b>В</b>
135.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Душ Шарко (струевой душ) характеризуется: а) Воздействием множества тонких струек. б) Попеременным воздействием теплой и холодной воды в) Воздействием пароводяной смеси. г) Воздействием одной или двух компактных струй под давлением..	<b>Г</b>
136.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Циркулярный душ оказывает преимущественно действие: а) Тонизирующее. б) Сильное раздражающее, отвлекающее. в) Седативное, может повышать тонус сосудов. г) Обезболивающее глубоких тканей.	<b>А</b>
137.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Восходящий (промежностный) душ применяется преимущественно при: а) Заболеваниях суставов рук. б) Мигренях. в) Заболеваниях органов малого таза, геморрое. г) Заболеваниях бронхов.	<b>В</b>
138.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Контрастный душ (чередование теплой/горячей и холодной воды) тренирует: а) Только кожные капилляры. б) Сердечную мышцу. в) Сосудистую систему и механизмы терморегуляции. г) Мочевыделительную систему.	<b>В</b>

139.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Основным преимуществом гидрокинезотерапии перед ЛФК в зале является: а) Уменьшение гравитационной нагрузки на суставы и позвоночник. б) Возможность дать большую силовую нагрузку. в) Отсутствие необходимости контролировать технику упражнений. г) Более высокая интенсивность кардионагрузки.	<b>А</b>
140.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> При составлении комплекса упражнений в воде для пациента с остеоартрозом коленного сустава, в первую очередь используют: а) Прыжки и бег на глубокой воде. б) Упражнения на гибкость с максимальной амплитудой. в) Упражнения в разгрузочных положениях (сидя, лежа на воде) для укрепления мышц бедра. г) Статические упражнения с изометрическим напряжением.	<b>В</b>
141.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Какое приспособление используется для увеличения сопротивления воды при выполнении силовых упражнений? а) Плавательный пояс (нудл). б) Очки для плавания. в) Нарукавники. г) Плавательные перчатки-ласты или лопатки.	<b>Г</b>
142.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Упражнения на развитие координации и баланса в воде часто выполняют: а) Только на суше перед занятием. б) В глубокой части бассейна без опоры. в) У бортика или с использованием нестабильной платформы (аквастеп). г) С задержкой дыхания.	<b>В</b>
143.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Для оценки реакции на нагрузку во время занятия гидрокинезотерапией наиболее простым и доступным методом является: а) Измерение артериального давления после занятия. б) Контроль частоты сердечных сокращений (пульса). в) Проведение ЭКГ. г) Биохимический анализ крови.	<b>Б</b>
144.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> При работе в воде с пациентом с рассеянным склерозом критически важно контролировать: а) Только силу упражнений. б) Только температуру воды (избегать перегрева). в) Только глубину бассейна. г) Сочетание температуры воды, нагрузки и продолжительности для предотвращения утомления и усиления симптомов.	<b>Г</b>
145.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Основная цель гидрореабилитации при детском церебральном параличе (ДЦП): а) Только обучение спортивному плаванию. б) Резкое увеличение мышечной силы. в) Снижение мышечного тонуса (спастичности), улучшение объема движений, развитие координации в облегчающих условиях. г) Лечение основного неврологического дефекта.	<b>В</b>
146.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Для пациента с болезнью Паркинсона в воде особенно полезно отрабатывать: а) Сложные вращательные движения. б) Ритмичные, амплитудные движения и ходьбу для преодоления брадикинезии. в) Высокоскоростные движения.	<b>В</b>

		г) Упражнения на задержку дыхания.	
147.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> При проведении гидропроцедур у лиц с гипертонической болезнью необходимо избегать: а) Процедур с индифферентной температурой. б) Резких термических контрастов и чрезмерно горячих общих процедур. в) Местных холодных обливаний. г) Любых процедур в положении сидя.	<b>Б</b>
148.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> При ожирении гидрореабилитация эффективна, потому что вода: а) Позволяет полностью исключить работу мышц. б) Снижает нагрузку на суставы и позвоночник, повышает энерготраты из-за сопротивления. в) Способствует быстрому наращиванию мышечной массы. г) Оказывает мочегонное действие.	<b>Б</b>
149.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Оптимальная температура воды в бассейне для проведения оздоровительной гимнастики для пожилых людей составляет примерно: а) 25-27°C. б) 28-32°C. в) 34-36°C. г) 37-40°C.	<b>Б</b>
150.	<b>ПК-3</b>	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Продолжительность занятия гидрокинезотерапией для начинающих обычно не превышает: а) 10-15 минут. б) 20-30 минут. в) 45-60 минут. г) 90 минут.	<b>Б</b>

Разработан:

Преподавателем кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры



Ю.А. Игнатовой

*Методические рекомендации*

**Инструкции по выполнению заданий разного типа**

<b>Тип задания</b>	<b>Инструкция</b>
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Прочитайте текст и установите последовательность	Прочитайте текст и установите последовательность
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких верных вариантов ответа из четырех предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ (или ответы)
Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание	Прочитайте текст и продолжите предложение
Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ