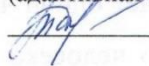



**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
кафедра физического воспитания и адаптивной физкультуры**

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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

Фонд оценочных средств по дисциплине

Наименование дисциплины	Основы здоровья и здорового образа жизни
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
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Виды оценочных материалов и соответствие с формируемыми компетенциями

Наименование компетенций	Виды оценочных материалов	Количество заданий
УК-7	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
Всего		50 заданий

3. Банк заданий по оценке уровня формирования компетенций

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант																								
1.	УК-7	<p>1. Установите соответствие между видами активности и их влиянием на организм лица с ОВЗ</p> <p>Установите соответствие между</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Виды активности :</th> <th colspan="2">Их влияние :</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Прогулки на свежем воздухе</td> <td>1</td> <td>1. Улучшение дыхательной системы и повышение иммунитета</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Упражнения лечебной гимнастики</td> <td>2</td> <td>Укрепление мышечного корсета и улучшение координации движений.</td> </tr> <tr> <td>С</td> <td>Посещение бассейна</td> <td>3</td> <td>Развитие гибкости тела и снижение стресса.</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>Занятия йогой</td> <td>4</td> <td>4. Повышение выносливости сердечно-сосудистой системы и общего уровня энергии.</td> </tr> <tr> <td>Е</td> <td>Игры на свежем воздухе</td> <td>5</td> <td>Социальная адаптация и развитие коммуникативных навыков.</td> </tr> </tbody> </table>	Виды активности :		Их влияние :		А	Прогулки на свежем воздухе	1	1. Улучшение дыхательной системы и повышение иммунитета	В	Упражнения лечебной гимнастики	2	Укрепление мышечного корсета и улучшение координации движений.	С	Посещение бассейна	3	Развитие гибкости тела и снижение стресса.	Д	Занятия йогой	4	4. Повышение выносливости сердечно-сосудистой системы и общего уровня энергии.	Е	Игры на свежем воздухе	5	Социальная адаптация и развитие коммуникативных навыков.	<p>Правильный ответ: А→1, В→2, С→4, Д→3, Е→5</p>
Виды активности :		Их влияние :																									
А	Прогулки на свежем воздухе	1	1. Улучшение дыхательной системы и повышение иммунитета																								
В	Упражнения лечебной гимнастики	2	Укрепление мышечного корсета и улучшение координации движений.																								
С	Посещение бассейна	3	Развитие гибкости тела и снижение стресса.																								
Д	Занятия йогой	4	4. Повышение выносливости сердечно-сосудистой системы и общего уровня энергии.																								
Е	Игры на свежем воздухе	5	Социальная адаптация и развитие коммуникативных навыков.																								
2.	УК-7	<p>2. Определите соответствие между элементами рационального питания и рекомендациями по здоровому образу жизни для лиц с ОВЗ:</p> <p>Установите соответствие между</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Элементы рациона:</th> <th colspan="2">Рекомендации:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Белковая пища</td> <td>1</td> <td>Необходимость для укрепления костей и зубов.</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Витамины группы В</td> <td>2</td> <td>Важны для поддержания нервной системы и энергетического баланса организма.</td> </tr> <tr> <td>С</td> <td>Кальций и фосфор</td> <td>3</td> <td>Поддерживают иммунитет и способствуют профилактике авитаминоза</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>Омега-3 жирные кислоты</td> <td>4</td> <td>Способствуют улучшению состояния кожи, волос и ногтей.</td> </tr> <tr> <td>Е</td> <td>Фрукты и овощи</td> <td>5</td> <td>Полезны для функционирования мозга и сердца.</td> </tr> </tbody> </table>	Элементы рациона:		Рекомендации:		А	Белковая пища	1	Необходимость для укрепления костей и зубов.	В	Витамины группы В	2	Важны для поддержания нервной системы и энергетического баланса организма.	С	Кальций и фосфор	3	Поддерживают иммунитет и способствуют профилактике авитаминоза	Д	Омега-3 жирные кислоты	4	Способствуют улучшению состояния кожи, волос и ногтей.	Е	Фрукты и овощи	5	Полезны для функционирования мозга и сердца.	<p>Правильный ответ: А→4, В→2, С→1, Д→5, Е→3</p>
Элементы рациона:		Рекомендации:																									
А	Белковая пища	1	Необходимость для укрепления костей и зубов.																								
В	Витамины группы В	2	Важны для поддержания нервной системы и энергетического баланса организма.																								
С	Кальций и фосфор	3	Поддерживают иммунитет и способствуют профилактике авитаминоза																								
Д	Омега-3 жирные кислоты	4	Способствуют улучшению состояния кожи, волос и ногтей.																								
Е	Фрукты и овощи	5	Полезны для функционирования мозга и сердца.																								

3.	УК-7	<p>3. Установите соответствие между компонентами режима дня и способами улучшения качества жизни лиц с ОВЗ: Установите соответствие между</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Компоненты режима дня:</th> <th colspan="2">Способы улучшения качества жизни:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Сон и отдых</td> <td>1</td> <td>Обеспечение достаточного количества калорий и питательных веществ.</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Питание</td> <td>2</td> <td>Формирование адекватного психоэмоционального фона и социальной адаптации.</td> </tr> <tr> <td>С</td> <td>Физическая активность</td> <td>3</td> <td>Сохранение работоспособности и восстановление сил.</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>Работа и учеба</td> <td>4</td> <td>Увеличение мышечной силы и двигательных возможностей.</td> </tr> <tr> <td>Е</td> <td>Общение и досуг</td> <td>5</td> <td>Оптимизация процессов восстановления и укрепление иммунной системы.</td> </tr> </tbody> </table>	Компоненты режима дня:		Способы улучшения качества жизни:		А	Сон и отдых	1	Обеспечение достаточного количества калорий и питательных веществ.	В	Питание	2	Формирование адекватного психоэмоционального фона и социальной адаптации.	С	Физическая активность	3	Сохранение работоспособности и восстановление сил.	Д	Работа и учеба	4	Увеличение мышечной силы и двигательных возможностей.	Е	Общение и досуг	5	Оптимизация процессов восстановления и укрепление иммунной системы.	<p>Правильный ответ: А→5, В→1, С→4, Д→3, Е→2</p>
Компоненты режима дня:		Способы улучшения качества жизни:																									
А	Сон и отдых	1	Обеспечение достаточного количества калорий и питательных веществ.																								
В	Питание	2	Формирование адекватного психоэмоционального фона и социальной адаптации.																								
С	Физическая активность	3	Сохранение работоспособности и восстановление сил.																								
Д	Работа и учеба	4	Увеличение мышечной силы и двигательных возможностей.																								
Е	Общение и досуг	5	Оптимизация процессов восстановления и укрепление иммунной системы.																								
4.	УК-7	<p>4. Соотнесите компоненты психофизической реабилитации и цели их применения: Установите соответствие между</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Компоненты психофизической реабилитации:</th> <th colspan="2">Цели применения:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Медитация и йога</td> <td>1</td> <td>Развитие социальных связей и коммуникационных навыков.</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Музыкальная терапия</td> <td>2</td> <td>Нормализация эмоционального состояния и снятие тревожности.</td> </tr> <tr> <td>С</td> <td>Арт-терапия</td> <td>3</td> <td>Творческое самовыражение и раскрытие внутреннего потенциала.</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>Спортивные игры и состязания</td> <td>4</td> <td>Улучшение настроения и эмоционального восприятия мира.</td> </tr> <tr> <td>Е</td> <td>Групповая работа и коллективные занятия</td> <td>5</td> <td>Активизация физического развития и повышение самооценки.</td> </tr> </tbody> </table>	Компоненты психофизической реабилитации:		Цели применения:		А	Медитация и йога	1	Развитие социальных связей и коммуникационных навыков.	В	Музыкальная терапия	2	Нормализация эмоционального состояния и снятие тревожности.	С	Арт-терапия	3	Творческое самовыражение и раскрытие внутреннего потенциала.	Д	Спортивные игры и состязания	4	Улучшение настроения и эмоционального восприятия мира.	Е	Групповая работа и коллективные занятия	5	Активизация физического развития и повышение самооценки.	<p>Правильный ответ: А→2, В→4, С→3, Д→5, Е→1</p>
Компоненты психофизической реабилитации:		Цели применения:																									
А	Медитация и йога	1	Развитие социальных связей и коммуникационных навыков.																								
В	Музыкальная терапия	2	Нормализация эмоционального состояния и снятие тревожности.																								
С	Арт-терапия	3	Творческое самовыражение и раскрытие внутреннего потенциала.																								
Д	Спортивные игры и состязания	4	Улучшение настроения и эмоционального восприятия мира.																								
Е	Групповая работа и коллективные занятия	5	Активизация физического развития и повышение самооценки.																								
5.	УК-7	<p>5. Подберите правильное соответствие между принципами организации занятий по АФК и целями формирования здорового образа жизни: Установите соответствие между</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Принципы организации занятий:</th> <th colspan="2">Цели формирования здорового образа жизни:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Индивидуальность подхода</td> <td>1</td> <td>Предупреждение травм и осложнений при занятиях.</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Постепенность нагрузки</td> <td>2</td> <td>Соответствие программы уровню подготовки каждого участника.</td> </tr> <tr> <td>С</td> <td>Безопасность и доступность упражнений</td> <td>3</td> <td>Привитие устойчивого интереса к регулярному выполнению физических упражнений.</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>Дозированность физических нагрузок</td> <td>4</td> <td>Постепенное увеличение интенсивности тренировок для достижения лучших результатов.</td> </tr> <tr> <td>Е</td> <td>Положительная</td> <td>5</td> <td>Учет</td> </tr> </tbody> </table>	Принципы организации занятий:		Цели формирования здорового образа жизни:		А	Индивидуальность подхода	1	Предупреждение травм и осложнений при занятиях.	В	Постепенность нагрузки	2	Соответствие программы уровню подготовки каждого участника.	С	Безопасность и доступность упражнений	3	Привитие устойчивого интереса к регулярному выполнению физических упражнений.	Д	Дозированность физических нагрузок	4	Постепенное увеличение интенсивности тренировок для достижения лучших результатов.	Е	Положительная	5	Учет	<p>Правильный ответ: А→5, В→4, С→1, Д→2, Е→3</p>
Принципы организации занятий:		Цели формирования здорового образа жизни:																									
А	Индивидуальность подхода	1	Предупреждение травм и осложнений при занятиях.																								
В	Постепенность нагрузки	2	Соответствие программы уровню подготовки каждого участника.																								
С	Безопасность и доступность упражнений	3	Привитие устойчивого интереса к регулярному выполнению физических упражнений.																								
Д	Дозированность физических нагрузок	4	Постепенное увеличение интенсивности тренировок для достижения лучших результатов.																								
Е	Положительная	5	Учет																								

		мотивация участников	физиологических особенностей организма и наличия ограничений.	
6.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>1.Расположите этапы планирования тренировочного процесса в правильном порядке:</p> <p>А. Определение цели тренировки В. Выбор вида упражнений С. Подбор интенсивности нагрузки D. Оценка исходного уровня физического состояния</p>		$D \rightarrow A \rightarrow B \rightarrow C$
7.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>2. Установите порядок этапов адаптации организма к физическим нагрузкам:</p> <p>А. Повышение выносливости сердечно-сосудистой системы В. Увеличение мышечной силы и гибкости С. Улучшение координации движений D. Уменьшение усталости и напряжения мышц</p>		$D \rightarrow C \rightarrow B \rightarrow A$
8.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>3.Определите правильный порядок подготовки к выполнению физических упражнений лицом с ограниченной подвижностью рук:</p> <p>А. Разминка суставов верхних конечностей В. Растяжка плечевых и локтевых суставов С. Изучение техники правильного дыхания D. Контроль артериального давления перед занятием</p>		$D \rightarrow C \rightarrow A \rightarrow B$
9.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>4. Расположите элементы питания в правильном порядке потребления до, во время и после занятий физкультурой:</p> <p>А. Легкий углеводный перекус (банан, сухофрукты) В. Прием воды небольшими порциями С. Полноценный прием пищи с белком и овощами D. Кофеиносодержащие напитки (чай, кофе)</p>		$A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D$
10.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>5. Последовательность мероприятий при оказании первой помощи человеку с нарушением опорно-двигательного аппарата, получившему травму:</p> <p>А. Обеспечение покоя пострадавшей конечности В. Осмотр места травмы на предмет кровотечения С. Иммобилизация поврежденной части тела D. Передача ответственности медицинскому персоналу</p>		$B \rightarrow A \rightarrow C \rightarrow D$
11.	УК-7	<p>1.Продолжите предложение</p> <p>Физическая активность — это любые движения тела, производимые _____</p>		скелетными мышцами, сопровождающиеся расходом энергии. Для поддержания здоровья.
12.	УК-7	<p>2.Продолжите предложение</p> <p>2.Этапы формирования здорового образа жизни начинаются _____</p>		с детства и заканчивая зрелостью.

13.	УК-7	3.Продолжите предложение 3. Рациональное питание — это _____	это сбалансированное потребление пищи, обеспечивающее организм необходимыми веществами (белками, углеводами, жирами, витаминами и минералами) в оптимальных количествах.
14.	УК-7	4.Продолжите предложение 4. Какие методы психологической поддержки используются для повышения к ведению активного образа жизни _____	1. Индивидуальные консультации психолога, направленные на формирование позитивного отношения к своему здоровью. 2. Групповые занятия адаптивной физической культурой и реабилитационные мероприятия. 3. Создание доступной среды для занятий спортом (специальные тренажеры, площадки). 4. Информационная поддержка через СМИ и социальные сети. 5. Организация соревнований и фестивалей для людей с инвалидностью.
15.	УК-7	5.Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Перечислите компоненты комплексной программы оздоровления населения, включающей физическую активность, организацию досуга и психолого-педагогическое сопровождение _____	Комплексная программа оздоровления должна содержать следующие элементы: 1. Физическая активность — спортивные секции, фитнес-клубы, пеший туризм. 2. Организация досуга — кружки творчества, клубы по интересам, туристические походы. 3. Психологическое консультирование — помощь в преодолении стрессов, конфликтов,
16.	УК-7	1.Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Назовите три основных компонента полноценного завтрака и поясните их важность для утреннего приема	Три главных компонента полноценного завтрака:

		<p>пищи. _____</p>	<p>1. Белковые продукты (яйца, творог, мясо птицы):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обеспечивают длительное чувство сытости, поддерживают мышечную массу и ускоряют обмен веществ. <p>2. Сложные углеводы (цельнозерновые каши, хлеб из муки грубого помола):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Медленно усваиваются организмом, обеспечивая энергией на долгое время, поддерживая уровень глюкозы стабильным. <p>3. Жиры (орехи, авокадо, оливковое масло):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Помогают усвоению жирорастворимых витаминов, улучшают работу мозга и нервной системы. <p>Важно, чтобы завтрак содержал достаточное количество макроэлементов и витаминов, поскольку он обеспечивает организм необходимой энергией для начала дня.</p>
17.	УК-7	<p>2.Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>Почему двигательная активность является важным элементом здорового образа жизни? Приведите примеры конкретных упражнений, рекомендуемых людям пожилого возраста.</p>	<p>Двигательная активность важна потому, что она улучшает кровообращение, укрепляет мышцы и кости, поддерживает нормальную работу сердца и сосудов, повышает иммунитет и общее самочувствие. Она помогает снизить риски многих хронических заболеваний</p>

			<p>(сердечно-сосудистые болезни, диабет, остеопороз).</p> <p>Для пожилых людей полезны следующие виды физических нагрузок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба пешком в комфортном темпе (ежедневные прогулки по свежему воздуху); - Упражнения на растяжку и гибкость (йога, пилатес); - Акваэробика или плавание; - Специальные комплексы лечебной гимнастики, рекомендованные врачом. <p>Регулярные тренировки помогают поддерживать мобильность, улучшать координацию движений и предотвращать падения.</p>
18.	УК-7	<p>3.Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Обозначьте роль гигиены и личной чистоты в формировании основ здорового образа жизни.</p>	<p>Личная гигиена играет ключевую роль в сохранении здоровья, предотвращении инфекционных заболеваний и улучшении общего самочувствия. Основные правила гигиены включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ежедневный уход за кожей лица и тела (мытьё рук перед едой, чистка зубов утром и вечером). - Поддержание чистоты жилища и рабочего места (регулярная уборка помещений, проветривание комнат). - Использование индивидуальных предметов ухода (личная зубная щётка, полотенце, расчёска).

			<p>- Закаливающие процедуры (обтирания прохладной водой, контрастный душ).</p> <p>Несоблюдение гигиенических требований увеличивает вероятность возникновения инфекций и ухудшения общего состояния здоровья.</p>
19.	УК-7	<p>4.Прочитайте текст и дополните развернутым ответом Приведите классификацию режимов двигательной активности в зависимости от уровня подготовки занимающихся.</p>	<p>Режимы двигательной активности подразделяются следующим образом:</p> <p>1. Лечебно-восстановительный режим:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Назначается лицам с хроническими заболеваниями, ограничениями подвижности или после травм. - Включает щадящие формы активности (лечебная физкультура, дозированная ходьба). <p>2. Оздоровительно-профилактический режим:</p>
20.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Что является основой правильного питания?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Употребление большого количества жирной пищи - Б) Регулярное употребление овощей и фруктов - В) Частое потребление сладостей - Г) Полностью отказ от углеводов 	Б)
21.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Какова рекомендуемая продолжительность сна взрослого человека?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) 8–9 часов - Б) 4–5 часов - В) 10–12 часов - Г) 1–2 часа 	А)
22.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Какие продукты богаты кальцием?</p>	Б)

		<ul style="list-style-type: none"> - А) Колбаса и сосиски - Б) Молоко и молочные продукты - В) Чипсы и газировка - Г) Фаст-фуд 	
23.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что способствует укреплению иммунитета?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Курение и алкоголь - Б) Стресс и недостаток сна - В) Занятия спортом и правильное питание - Г) Сидячий образ жизни 	В)
24.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Почему важно регулярно проходить медицинские осмотры?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Для выявления болезней на ранних стадиях - Б) Чтобы оправдать пропуск занятий физкультурой - В) Из-за желания провести больше времени в больнице - Г) Потому что врач запретит заниматься спортом 	А)
25.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Сколько воды рекомендуется выпивать взрослому человеку ежедневно?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) До литра - Б) Примерно 1,5–2 литра - В) Несколько капель утром и вечером - Г) Чем меньше, тем лучше 	Б)
26.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какие витамины важны для поддержания здоровья глаз?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Витамин А и витамин Е - Б) Сахар и соль - В) Транс-жиры и холестерин - Г) Алкоголь и никотин 	А)
27.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что помогает снизить уровень стресса?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Постоянная работа без отдыха - Б) Глубокое дыхание и расслабление - В) Просмотр фильмов ужасов перед сном - Г) Отсутствие прогулок на свежем воздухе 	Б)
28.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что означает понятие «здоровье нации»?</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Количество больниц в стране - Б) Уровень заболеваемости среди населения - В) Качество медицинской помощи населению - Г) Совокупность показателей физического, психического и социального благополучия жителей государства 	Г)
29.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время аэробных тренировок для лиц пожилого возраста:</p>	Б)

		<ul style="list-style-type: none"> - А) Максимальная ЧСС - Б) Низкая интенсивность, примерно 50% от максимальной ЧСС - В) Высокая интенсивность, около 90% от максимальной ЧСС - Г) Нет ограничений по частоте пульса 	
30.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Рекомендуемая продолжительность ежедневной ходьбы для пожилых людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Менее 10 минут - Б) 30–60 минут умеренной интенсивности - В) Однократно, не менее 2 часов подряд - Г) Только бег трусцой без пеших прогулок 	Б)
31.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Лечебная гимнастика применяется для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - А) Повышения спортивной формы олимпийских чемпионов - Б) Поддержания фигуры моделей - В) Улучшения осанки детей дошкольного возраста - Г) Лечение и профилактика нарушений функций организма у больных и инвалидов 	Г)
32.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какой фактор оказывает наибольшее влияние на здоровье населения?</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Экологические условия проживания В. Наследственность и генетика С. Образ жизни и поведение индивида Д. Медицинская помощь и качество лечения 	С)
33.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какие витамины необходимы организму для укрепления иммунитета?</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Витамины группы В В. Витамин А и витамин Е С. Витамин С и витамин D Д. Витамин К и кальций 	С)
34.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Что такое закаливание?</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Повышение температуры тела для борьбы с простудой В. Регулярное воздействие холодových процедур для повышения устойчивости организма С. Ограничение потребления жидкости перед сном Д. Частые посещения бань и саун 	В)
35.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Назовите оптимальный режим питания взрослого человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Два приема пищи в сутки В. Три-четыре приема пищи равномерно распределенных в течение дня С. Один плотный прием пищи вечером Д. Прием пищи исключительно по чувству голода 	В)

36.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Почему важна регулярная физическая активность?</p> <p>А. Улучшается работа сердечно-сосудистой системы В. Способствует улучшению настроения и снижению стресса С. Укрепляет мышечный корсет и улучшает осанку D. Все вышеперечисленное верно</p>	D
37.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата рекомендуются:</p> <p>А. Длительные сидячие нагрузки В. Чередование двигательной активности и отдыха С. Поднятие тяжестей без предварительной подготовки D. Употребление большого количества сладостей</p>	B
38.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Что входит в комплекс мероприятий профилактического характера, направленных на снижение риска возникновения хронических заболеваний?</p> <p>А. Изоляция от социума В. Уменьшение объема потребляемой жидкости С. Увеличение продолжительности сна до 12 часов D. Рациональное питание, отказ от курения и алкоголя, занятия физкультурой</p>	D
39.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Отметьте правильную формулу расчета индекса массы тела (ИМТ):</p> <p>А. Вес (кг) / Рост² (см²) В. Вес (кг) × Рост² (м²) С. Вес (кг) ÷ Рост² (м²) D. Рост² (м²) ÷ Вес (кг)</p>	C
40.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Оптимальная продолжительность сна для взрослых составляет:</p> <p>А. 5-6 часов В. 7-8 часов С. 9-10 часов D. Больше 10 часов</p>	B
41.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Основной источник витамина D:</p> <p>А. Овощи и фрукты В. Молоко и молочные продукты С. Солнечный свет и обогащённые продукты D. Рыба и морепродукты</p>	C

42.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Как часто рекомендуется проходить диспансеризацию людям старше 40 лет?</p> <p>А. Ежегодно В. Раз в два-три года С. Раз в пять лет D. Нет необходимости в диспансеризации</p>	А
43.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Недостаточное поступление кальция в организм вызывает риск развития:</p> <p>А. Сахарного диабета В. Остеопороза С. Сердечно-сосудистых заболеваний D. Гастрита</p>	В
44.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Минимальное рекомендуемое количество шагов в день для поддержания активного образа жизни:</p> <p>А. 1000 шагов В. 5000 шагов С. 10000 шагов D. 20000 шагов</p>	С
45.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Закаливающие процедуры направлены на повышение:</p> <p>А. Умственных способностей В. Иммунитета и адаптации организма к внешним условиям С. Уровень холестерина крови D. Скорость метаболизма</p>	В
46.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Достаточный сон необходим для:</p> <p>А. Наращивания мышц В. Эмоционального благополучия и восстановления организма С. Быстроходного пищеварения D. Поддержания высокого уровня сахара в крови</p>	В
47.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Регулярные умеренные физические нагрузки способствуют:</p> <p>А. Быстрому похудению В. Повышению выносливости и поддержанию нормального веса С. Резкому увеличению мышечной массы D. Появлению травм суставов</p>	В

48.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Что означает термин «здоровый образ жизни»?</p> <p>А. Занятие спортом и посещение медицинских учреждений В. Использование витаминов и биологически активных добавок С. Совокупность гигиенических норм, способствующих укреплению здоровья D. Периодический отдых и путешествия</p>	С
49.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите несколько правильных ответов</p> <p>Какой вид физической активности способствует развитию общей выносливости организма?</p> <p>А. Статичные позы йоги В. Бассейн и плавание С. Гимнастика с гантелями D. Танцы и аэробика</p>	В
50.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите несколько правильных ответов</p> <p>Основным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний является:</p> <p>А. Недостаточная физическая активность В. Высокий уровень образования С. Здоровое питание D. Молодой возраст</p>	А

Разработан:
Старшим преподавателем
кафедры физического
воспитания и адаптивной
физической культуры



Я.А. Вартановой