



**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 физической
культуры  А.А. Марченко/
«28» мая 2025 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Управление и организация физкультурной и спортивной подготовкой лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов
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
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться

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
ОПК-6	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		100 заданий

3. Банк заданий по оценке уровня формирования компетенций

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
Задания открытого типа с кратким ответом			
1.	УК-7	Продолжите предложение: Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни, представляющем собой систематическое, соответствующее возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом является _____	Двигательная активность
2.	УК-7	Продолжите предложение: Исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего	Физическое совершенство

		развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества называется _____	
3.	УК-7	Продолжите предложение: Движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем, двигательных навыков, способствующие физическому совершенствованию, преобразованию человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности, называются _____	Физическими упражнениями
4.	УК-7	Продолжите предложение: Процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений называется _____	физическое развитие
5.	УК-7	Продолжите предложение: вид физического воспитания, направленный на развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется _____	Физическая подготовка
6.	УК-7	Продолжите предложение: _____ – особая сфера выявления и сравнения человеческих возможностей в условиях соревновательной деятельности, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения.	Спорт

Задание закрытого типа на установление соответствия

7.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Физическая подготовленность определяется уровнем развития физических качеств. Соотнесите физическое качество и проявляемые способности.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Физическое качество</th> <th colspan="2">Проявляемые способности</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Сила</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Способность выполнять движения с большой амплитудой</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Ловкость</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Способность человека выполнять максимальное количество движений за короткий промежуток времени</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Гибкость</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Г</td> <td>Выносливость</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Способность управлять движениями для обеспечения правильного, быстрого, рационального решения двигательной задачи</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Д</td> <td>Быстрота</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности</td> </tr> </tbody> </table>	Физическое качество		Проявляемые способности		А	Сила	1	Способность выполнять движения с большой амплитудой	Б	Ловкость	2	Способность человека выполнять максимальное количество движений за короткий промежуток времени	В	Гибкость	3	Способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий	Г	Выносливость	4	Способность управлять движениями для обеспечения правильного, быстрого, рационального решения двигательной задачи	Д	Быстрота	5	Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности	<p>А – 3 Б – 4 В – 1 Г – 5 Д – 2</p>
Физическое качество		Проявляемые способности																									
А	Сила	1	Способность выполнять движения с большой амплитудой																								
Б	Ловкость	2	Способность человека выполнять максимальное количество движений за короткий промежуток времени																								
В	Гибкость	3	Способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий																								
Г	Выносливость	4	Способность управлять движениями для обеспечения правильного, быстрого, рационального решения двигательной задачи																								
Д	Быстрота	5	Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности																								

8.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Основное средство физической культуры – физические упражнения, с помощью которых развиваются физические качества и способности, тренируются функциональные системы организма. С помощью упражнений можно оценить уровень развития тех или иных способностей. Соотнесите физические способности и средства их оценивания.</p> <table border="1" data-bbox="451 439 1204 779"> <thead> <tr> <th colspan="2">Физические способности</th> <th colspan="2">Способ оценивания</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Скоростные способности</td> <td>1</td> <td>Сгибание–разгибание рук в упоре лежа</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Силовые способности</td> <td>2</td> <td>Челночный бег 3х10м</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Координационные способности</td> <td>3</td> <td>Бег 3000 м</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Общая выносливость</td> <td>4</td> <td>Наклон вперед из положения стоя на скамейке</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>Гибкость</td> <td>5</td> <td>Бег на 100 м</td> </tr> </tbody> </table>	Физические способности		Способ оценивания		А	Скоростные способности	1	Сгибание–разгибание рук в упоре лежа	Б	Силовые способности	2	Челночный бег 3х10м	В	Координационные способности	3	Бег 3000 м	Г	Общая выносливость	4	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	Д	Гибкость	5	Бег на 100 м	А – 5 Б – 1 В – 2 Г – 3 Д – 4
Физические способности		Способ оценивания																									
А	Скоростные способности	1	Сгибание–разгибание рук в упоре лежа																								
Б	Силовые способности	2	Челночный бег 3х10м																								
В	Координационные способности	3	Бег 3000 м																								
Г	Общая выносливость	4	Наклон вперед из положения стоя на скамейке																								
Д	Гибкость	5	Бег на 100 м																								
9.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. По структурным биомеханическим признакам физические упражнения делятся на: упражнения циклического характера; упражнения ациклического характера; комбинированные физические упражнения; вращательные и сложно-пространственные упражнения. Соотнесите упражнения с соответствующим биомеханическим признаком</p> <table border="1" data-bbox="451 1090 1204 1464"> <thead> <tr> <th colspan="2">Биомеханический признак</th> <th colspan="2">Физическое упражнение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Циклические упражнения</td> <td>1</td> <td>Спортивные игры</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Ациклические упражнения</td> <td>2</td> <td>Бег, плавание</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Комбинированные (смешанные) упражнения</td> <td>3</td> <td>Легкоатлетические упражнения</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Вращательные и сложно-пространственные упражнения</td> <td>4</td> <td>Прыжки на батуте</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>Акробатические и гимнастические упражнения</td> </tr> </tbody> </table>	Биомеханический признак		Физическое упражнение		А	Циклические упражнения	1	Спортивные игры	Б	Ациклические упражнения	2	Бег, плавание	В	Комбинированные (смешанные) упражнения	3	Легкоатлетические упражнения	Г	Вращательные и сложно-пространственные упражнения	4	Прыжки на батуте			5	Акробатические и гимнастические упражнения	А – 2 Б – 1 В – 3 Г – 4, 5
Биомеханический признак		Физическое упражнение																									
А	Циклические упражнения	1	Спортивные игры																								
Б	Ациклические упражнения	2	Бег, плавание																								
В	Комбинированные (смешанные) упражнения	3	Легкоатлетические упражнения																								
Г	Вращательные и сложно-пространственные упражнения	4	Прыжки на батуте																								
		5	Акробатические и гимнастические упражнения																								
10.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <table border="1" data-bbox="451 1608 1204 2060"> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Физическая рекреация</td> <td>1</td> <td>систематическое, соответствующее возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Двигательная реабилитация</td> <td>2</td> <td>развитие физических качеств с одновременным увеличением</td> </tr> </tbody> </table>	А	Физическая рекреация	1	систематическое, соответствующее возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом	Б	Двигательная реабилитация	2	развитие физических качеств с одновременным увеличением	А – 3 Б – 4 В – 1 Г – 2																
А	Физическая рекреация	1	систематическое, соответствующее возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом																								
Б	Двигательная реабилитация	2	развитие физических качеств с одновременным увеличением																								

				физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем	
		В	Двигательная активность	3	использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие
		Г	Физическая и функциональная подготовленность	4	целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких верных вариантов ответа из предложенных					
11.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям; 2. уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков; 3. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности; 4. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности. 			2
12.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Физическая культура ориентирована на совершенствование ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. физических и психических качеств людей; 2. техники двигательных действий; 3. работоспособности человека; 4. природных физических свойств человека. 			1
13.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ Бег на короткие дистанции развивает:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. силовую выносливость; 2. прыгучесть; 3. координацию; 4. быстроту. 			4
14.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ В детском и подростковом возрасте в период активного развития опорно-двигательной системы важно следить за формированием правильной осанки, но нарушение осанки может случиться в любом возрасте. Что будет являться главной причиной нарушения?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно- 			2

		двигательного аппарата; 2. мышечная слабость; 3. отсутствие движений во время учебных занятий; 4. ношение сумки, портфеля на одном плече.	
15.	УК-7	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца: 1. лыжные гонки, бег; 2. волейбол, настольный теннис; 3. тяжелая атлетика, гиревой спорт; 4. шахматы.	1
16.	УК-7	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в... 1. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей 2. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности 3. Совершенствовании природных, физических и психических свойств людей 4. Создании специфических духовных ценностей	3
17.	УК-7	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения? 1. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы 2. Упражнения, способствующие снижению веса тела 3. Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки 4. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений	4
18.	УК-7	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Цель физического воспитания заключается в: 1. в создании условий для максимального физического развития человека, совершенствования его двигательных навыков, воспитание моральных качеств 2. в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств 3. в повышении физической работоспособности и подготовленности человека 4. в укреплении здоровья и профилактике заболеваний	1
19.	УК-7	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания? 1. адаптационные задачи 2. гигиенические задачи 3. двигательные задачи 4. методические задачи	3
20.	УК-7	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Физическими упражнениями называются... 1. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье; 2. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения; 3. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики; 4. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.	4

21.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Отличительным признаком физической культуры является...</p> <ol style="list-style-type: none"> воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям; физическое совершенство; выполнение физических упражнений; занятия в форме уроков. 	3
22.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Под физическим развитием понимается...</p> <ol style="list-style-type: none"> процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни; размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность; процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений; уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом. 	1
23.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Физическая культура представляет собой...</p> <ol style="list-style-type: none"> учебный предмет в школе; выполнение упражнений; процесс совершенствования возможностей человека; часть человеческой культуры. 	4
24.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Какой аспект физической подготовки особенно важен для поддержания высокого уровня работоспособности?</p> <ol style="list-style-type: none"> Регулярность занятий спортом и физическая активность. Длительное пребывание в сидячем положении. Преимущественно интеллектуальная деятельность. Частое употребление энергетических напитков. 	1
25.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Какой показатель является одним из ключевых индикаторов общей физической готовности сотрудника?</p> <ol style="list-style-type: none"> Уровень холестерина крови. Высокий индекс массы тела (ИМТ). Низкий уровень артериального давления. Высокая степень выносливости и силы мышц. 	4
26.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Какие изменения происходят в организме работника, регулярно занимающегося физическими упражнениями?</p> <ol style="list-style-type: none"> Повышается устойчивость организма к заболеваниям. Увеличивается риск развития хронических заболеваний. Наблюдается снижение концентрации внимания и памяти. Возникает потребность в увеличении интервалов отдыха в течение рабочего дня 	1
27.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Какая рекомендация помогает работникам сохранять высокую физическую форму вне рабочего места?</p> <ol style="list-style-type: none"> Отказ от регулярного медицинского обследования. Отдавать предпочтение пассивному отдыху. Выполнение утренней зарядки и прогулки на свежем воздухе. Увеличение потребления калорий. 	3
28.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Для поддержания оптимального уровня физической подготовленности специалисты рекомендуют заниматься физкультурой минимум:</p> <ol style="list-style-type: none"> Один раз в неделю Два-три раза в неделю Ежедневно Только по выходным 	2

29.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Какие виды физических нагрузок наиболее эффективны для укрепления сердечно-сосудистой системы?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Силовая подготовка 2. Гимнастика 3. Бег трусцой и аэробные тренировки 4. Йога и пилатес 	3
30.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Основное назначение занятий физкультурой состоит в:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировании привлекательного внешнего вида 2. Повышении спортивной квалификации 3. Развитии лидерских качеств 4. Укреплении здоровья и профилактике болезней 	4
31.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Методом, способствующим быстрому восстановлению после интенсивных нагрузок, считается:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Глубокий массаж 2. Медитация 3. Контрастный душ 4. Терренкур 	3
32.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Оптимальное сочетание средств и методов физической культуры для выбора адекватной нагрузки должно учитывать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Возраст и пол занимающихся 2. Наличие свободного времени 3. Финансовую доступность занятий 4. Индивидуальные предпочтения и цели 	1
33.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Одним из эффективных способов поддержания оптимальной физической формы является использование метода чередования активных фаз и периодов отдыха, который называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод круговых тренировок 2. Соревновательный метод 3. Периодический метод 4. Интервальный метод 	4
34.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Гибкость суставов и подвижность позвоночника развиваются благодаря выполнению упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег. 2. Упражнения со штангой, гантелями, гириями. 3. Стретчинг, йога 4. Сложнокординированные упражнения 	3
35.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Основной целью самостоятельных занятий физкультурой является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в соревнованиях профессионального уровня 2. Развитие мышечного корсета и повышение уровня энергии 3. Экономия денежных средств на посещение спортивного зала 4. Создание проблем коллегам на рабочем месте 	2
36.	УК-7	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: К показателям физической подготовленности относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сила, быстрота, выносливость; 2. рост, вес, окружность грудной клетки; 3. артериальное давление, пульс; 4. частота сердечных сокращений, частота дыхания. 	1

37.	УК-7	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Ловкость – это: 1. способность в кратчайшие сроки осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; 2. способность управлять своими движениями в пространстве и времени; 3. способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека; 4. способность осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности нервно-мышечных процессов.	1
38.	УК-7	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Сила – это: 1. способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; 2. способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; 3. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий (напряжений); 4. способность противостоять утомлению при двигательной деятельности, совершать продолжительную работу.	3
39.	УК-7	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Под выносливостью как физическим качеством понимается: 1. комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; 2. комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; 3. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; 4. способность сохранять заданные параметры работы	2
40.	УК-7	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Для воспитания гибкости используются... 1. движения рывкового характера; 2. движения, выполняемые с большой амплитудой; 3. пружинящие движения; 4. маховые движения с отягощением и без него.	2
Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача			
41.	УК-7	Прочитайте текст, предложите решение задачи: При проведении ортостатической пробы ЧСС испытуемого в покое составила 56 уд/мин, после выполнения нагрузки (20 приседаний) ЧСС составила 78 уд/мин. восстановление наступило на 2-ой минуте. Дайте оценку реакции организма испытуемого на нагрузку	ЧСС после нагрузки 78 уд/мин составляет менее 50% от ЧСС в покое (56 уд/мин), восстановление наступило на 2-ой минуте. Такие данные укладываются в оценку «очень хорошая реакция ССС» на нагрузку.
42.	УК-7	Прочитайте текст, предложите решение задачи: Используя средства и методы физической культуры составьте примерный комплекс упражнения для развития мышц ног.	- упражнения для развития икроножной мышцы – отрыв пяток от пола из исходного положения «стоя»; - упражнения для развития мышц передней поверхности бедра – приседания; - упражнения для задней поверхности бедра – выпады;

			<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышц ног – прыжки; - упражнения для ягодичных мышц – отведение ног назад из положения стоя, упора стоя на коленях, лежа на животе; - упражнения для мышц бедер – отведение прямой ноги в сторону из положения стоя / упора стоя на коленях.
43.	УК-7	<p>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ: Достаточно длительное время (1-2 года) в силу объективных и субъективных причин Вам не удавалось заниматься физическими упражнениями, двигательная активность была низкой. Как Вы будете дозировать нагрузку на первом занятии после продолжительного перерыва? Какие упражнения используете?</p>	<p>После длительного перерыва в занятиях рекомендуется использовать несложные общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с небольшой дозировкой. Нагрузка должна быть низкой и средней интенсивности, при которых ЧСС увеличивается на 30-60% от ЧСС в состоянии покоя.</p>
44.	УК-7	<p>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ: Посредством самоконтроля прослеживают изменения в организме, возникающие в ходе выполнения упражнений или тренировок. Это дает возможность вовремя принять меры по изменению или отмене нагрузок, корректировать план. Наблюдение осуществляется по внешним и внутренним признакам. Перечислите их и охарактеризуйте.</p>	<p>К внешним признакам относятся потоотделение, изменение цвета кожных покровов, координация движений, ритмы дыхания. При адекватной нагрузке проявление их незначительно, при перегруженности может проявиться обильное потоотделение, одышка, посинение носогубного треугольника, покраснение тела, нарушение координации. Внутренние показатели утомления: боли в мышцах, тошнота, головокружение.</p>
45.	УК-7	<p>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ: Опаздывая на лекцию, Вы поднимаетесь в быстром темпе на 4 этаж и обнаруживаете, что сбивается дыхание, сильно учащается сердцебиение и, заняв свое место за партой, Вы в течение 5 минут не можете восстановиться. О чем это может свидетельствовать?</p>	<p>Если в состоянии здоровья нет отклонений, то быстрый подъем на 4 этаж не должен вызывать сильных сдвигов в показателях функциональных систем (сердечно-сосудистой и дыхательной). Восстановление должно завершиться к концу 3</p>

			минуты. Приведенный пример свидетельствует о низкой адаптации организма к нагрузкам. Рекомендуется развивать общую выносливость.
Задание закрытого типа на установление последовательности			
46.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры личности студента как системного качества и неотъемлемого компонента общей культуры, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье. Для достижения цели поставлены задачи. Расположите в правильной последовательности основные задачи физической культуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. укрепление мира, сотрудничества и дружбы между народами 2. формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью; 3. подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины; 4. сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование; 5. воспитание всесторонне и гармонично развитой личности; 6. формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта; 7. овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры. 	4, 3, 5, 2, 6, 7, 1
47.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – комплекс физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения для ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности. Как правило комплекс включает общеразвивающие упражнения. Расположите упражнения в порядке очередности их выполнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки на месте; 2. упражнения на дыхание; 3. наклоны вперед; 4. наклоны в стороны; 5. выпады; 6. приседания; 7. ходьба на месте; 8. рывки руками; 9. махи ногами. 	2, 8, 3, 4, 6, 5, 9, 1, 7
48.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Расположите этапы занятий физической культурой в правильном порядке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коррекция программы → оценка результатов → выбор средств и методов → определение целей → регулярные занятия 2. Определение целей → выбор средств и методов → составление плана → регулярные занятия → оценка и коррекция 3. Регулярные занятия → определение целей → выбор средств → оценка результатов → коррекция программы 4. Составление плана → выбор средств → регулярные занятия → определение целей → оценка и коррекция 	2
49.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Расположите основные этапы организации занятий физической культурой в правильной последовательности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выбор подходящей методики и комплекса упражнений. 2. Проведение предварительных медицинских обследований. 	2, 5, 1, 3, 4

		<p>3. Реализация выбранной программы.</p> <p>4. Анализ достигнутых результатов и внесение изменений в программу.</p> <p>5. Постановка конкретных целей и задач.</p>																	
50.	УК-7	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Распределите правильно порядок шагов для успешного включения занятий физической активностью в повседневную жизнь:</p> <p>1. Понимание собственных потребностей и предпочтений. 2. Исследование существующих вариантов тренировок. 3. Запись на пробные занятия или консультирование тренера. 4. Получение медицинской справки о состоянии здоровья. 5. Регулярное участие в выбранных мероприятиях.</p>	4, 1, 2, 3, 5																
Задания открытого типа с кратким ответом																			
51.	ОПК-6	<p>Продолжите предложение: Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются: _____</p>	рациональное использование ресурсов организма; быстрая активизация функций организма в начале работы; быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы																
52.	ОПК-6	<p>Продолжите предложение: К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся: _____</p>	правила личной гигиены; соблюдение рационального распорядка дня; оптимальные санитарно-гигиенические условия быта; занятия физическими упражнениями																
53.	ОПК-6	<p>Продолжите предложение: Закаливание – это _____</p>	повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям																
54.	ОПК-6	<p>Продолжите предложение: Интегральным показателем оптимального объема нагрузки называют _____</p>	затраты энергии в килокалориях на суммарный объем тренировочной нагрузки.																
55.	ОПК-6	<p>Продолжите предложение: Основным средством физического воспитания в специальных медицинских группах являются _____</p>	дозированные физические упражнения																
56.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: left;">Величина нагрузки</th> <th colspan="2" style="text-align: left;">ЧСС во время выполнения ФУ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 5%;">А</td> <td style="width: 45%;">средняя</td> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 45%;">более 140 уд./мин.</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>низкая</td> <td>2</td> <td>120–140 уд./мин.</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>высокая</td> <td>3</td> <td>100–120 уд./мин.</td> </tr> </tbody> </table>	Величина нагрузки		ЧСС во время выполнения ФУ		А	средняя	1	более 140 уд./мин.	Б	низкая	2	120–140 уд./мин.	В	высокая	3	100–120 уд./мин.	А – 2 Б – 3 В – 1
Величина нагрузки		ЧСС во время выполнения ФУ																	
А	средняя	1	более 140 уд./мин.																
Б	низкая	2	120–140 уд./мин.																
В	высокая	3	100–120 уд./мин.																
57.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Сопоставьте понятия и определения</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td style="width: 5%;">А</td> <td style="width: 45%;">Миопатия</td> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 45%;">боли при</td> </tr> </tbody> </table>	А	Миопатия	1	боли при	А – 3 Б – 1 В – 2												
А	Миопатия	1	боли при																

					повреждении чувствительных нервов травматического или воспалительного характера, проявляющиеся в зоне иннервации или расположения нерва																					
		Б	Неврит	2	хронические прогрессирующие нервно-мышечные заболевания, характеризующиеся первичным поражением мышц. Это группа мышечных заболеваний, которые не связаны с нарушением нервной проводимости или нервно-мышечных соединений.																					
		В	3. Невралгия	3	воспалительное поражение периферических нервов которое сопровождается болью, слабостью и атрофиями мышц, снижением чувствительности в зоне иннервации нерва																					
58.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Категория факторов</th> <th colspan="2">Доля %</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>образ жизни, питание</td> <td>1</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>генетика и наследственность</td> <td>2</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>внешняя среда, природные условия</td> <td>3</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>здравоохранение</td> <td>4</td> <td>20%</td> </tr> </tbody> </table>				Категория факторов		Доля %		А	образ жизни, питание	1	20%	Б	генетика и наследственность	2	50%	В	внешняя среда, природные условия	3	10%	Г	здравоохранение	4	20%	<p>А – 2 Б – 4 (1) В – 1 (4) Г – 3</p>
Категория факторов		Доля %																								
А	образ жизни, питание	1	20%																							
Б	генетика и наследственность	2	50%																							
В	внешняя среда, природные условия	3	10%																							
Г	здравоохранение	4	20%																							
59.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Согласно ПРИКАЗУ Министерства здравоохранения России от 13 марта 2019 г. № 124н ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ГРУПП ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ выделяются следующие группы здоровья:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Группа</th> <th colspan="2">Критерии</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>I группа</td> <td>1</td> <td>граждане, имеющие хронические неинфекционные заболевания, требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том</td> </tr> </tbody> </table>				Группа		Критерии		А	I группа	1	граждане, имеющие хронические неинфекционные заболевания, требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том	<p>А – 2 Б – 4 В – 1 Г – 3</p>												
Группа		Критерии																								
А	I группа	1	граждане, имеющие хронические неинфекционные заболевания, требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том																							

				числе высокотехнологичной, медицинской помощи, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний (состояний), нуждающиеся в дополнительном обследовании.	
		Б	II группа	2	граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, отсутствуют факторы риска развития таких заболеваний или имеются указанные факторы риска при низком или среднем абсолютном сердечно-сосудистом риске и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний)
		В	III – а	3	граждане, не имеющие хронические неинфекционные заболевания, но требующие установления диспансерного наблюдения или оказания специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи по поводу иных заболеваний, а также граждане с подозрением на наличие этих заболеваний, нуждающиеся в дополнительном обследовании.
		Г	III – б	4	граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, но имеются факторы риска развития таких заболеваний при высоком или очень высоком абсолютном сердечно-сосудистом риске, а также граждане, у которых выявлено ожирение и (или) гиперхолестеринемия с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более, и (или) лица, курящие более 20 сигарет в день, и (или) лица с выявленным риском пагубного потребления алкоголя и (или) риском потреблением наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении по поводу других заболеваний (состояний).
60.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Установите соответствие между основными направлениями адаптивной физической культуры и их результатами.</p>			<p>А – 3 Б – 2 В – 4 Г – 5 Д – 1</p>

		Направления адаптивной физкультуры		Результаты занятий		
		А	Формирование навыков самостоятельности	1	Выявление творческих способностей и расширение круга увлечений	
		Б	Развитие профессиональных навыков	2	Трудоустройство и карьерный рост	
		В	Повышение уровня физического и психологического благополучия	3	Независимое ведение быта и снижение зависимости от посторонних	
		Г	Интеграция в сообщество	4	Укрепление здоровья и улучшение настроения	
		Д	Саморазвитие и раскрытие потенциала	5	Новые знакомства и поддержка друзей	
61.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Что такое осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой?</p> <p>1. Автоматическое повторение привычных упражнений без понимания их значения. 2. Четкое осознание своих способностей, ограничений и потребности в адаптации упражнений. 3. Попытка достичь быстрых результатов любыми способами. 4. Ориентация исключительно на внешние стандарты красоты и успешности.</p>				2
62.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Какое из утверждений верно характеризует роль осознанного отношения к занятиям адаптивной физической культурой?</p> <p>1. Регулярные занятия адаптивной физкультурой необходимы лишь лицам с тяжелыми формами заболеваний. 2. Адаптивная физическая культура не оказывает влияния на эмоциональное состояние пациента. 3. Осознанное участие способствует развитию мотивации и улучшению физического состояния лица с ограниченными возможностями. 4. Физкультура необходима исключительно детям и подросткам с особыми потребностями.</p>				3
63.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Упражнения на равновесие и координацию движений являются специальными у всех перечисленных больных, кроме:</p> <p>1. больных с вертебробазилярной недостаточностью 2. больных с болезнью Миньера 3. больных с нарушениями мозгового кровообращения 4. больных с невротами и психопатиями 5. больных с опущением внутренних органов</p>				5
64.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Что является ключевым аспектом формирования здорового образа жизни у лиц с хроническими заболеваниями?</p> <p>1. Исключение двигательной активности. 2. Максимальное ограничение общения с окружающими людьми. 3. Повышение уровня осведомленности о своем заболевании и способах поддержания здоровья. 4. Постоянное употребление лекарственных препаратов.</p>				3
65.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: При заболеваниях кишечника рекомендуются</p> <p>1. упражнения на выносливость 2. упражнения для мышц брюшного пресса 3. упражнения для мышц ног</p>				2

		4. аутотренинг	
66.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Физические упражнения у больных с болезнями печени и желчевыводящих путей способствуют 1. повышению внутрибрюшного давления 2. понижению внутрибрюшного давления 3. массажу органов брюшной полости 4. ускорению желчевыделения	2
67.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: При хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока нормализации функции способствуют 1. циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени 2. ациклические упражнения 3. аутотренинг 4. упражнения на выносливость	1
68.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния используется 1. тест Пироговой 2. проба Генчи 3. проба Мартине 4. теппинг-теста	1
69.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Задачи ЛФК при болезнях суставов включают все перечисленные, кроме 1. улучшение кровообращения и питания суставов 2. укрепление мышц окружающих сустав 3. противодействие развитию тугоподвижности сустава 4. снятие болей в покое 5. повышение работоспособности больного	5
70.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Оценка физического состояния человека – это: 1. оценка морфологических и физических показателей 2. оценка функций кровоснабжения 3. оценка физической подготовленности 4. оценка физической работоспособности	1
71.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: При выполнении упражнений на формирование правильной осанки, следует использовать 1. только статические упражнения 2. статические и динамические упражнения, упражнения на расслабление 3. упражнения на координацию и равновесие с элементами дыхательных упражнений 4. только упражнения с силовой направленностью 5. чередование статических, динамических упражнений с элементами дыхательной гимнастики, а также упражнения на расслабление, координацию и равновесие	5
72.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: При физических нагрузках физиологические показатели увеличиваются 1. в 2-16 раз 2. в 16-20 раз 3. в 25-30 раз 4. в 50-100 раз	1
73.	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Противопоказаниями к занятиям адаптивной физической культурой являются 1) кровотечение 2) сахарный диабет 3) высокая миопия 4) ожирение 3 степени	1

74.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам характеризуется увеличением</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. функциональных систем 2. резервных возможностей 3. функциональных резервов двигательного аппарата 4. компенсаторных реакций 	2
75.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: При сутулости следует выбирать специальные упражнения, направленные на</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. уменьшение угла наклона таза 2. увеличение угла наклона таза 3. развитие статической выносливости 4. развитие аэробной выносливости 	2
76.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Какие аспекты важны при формировании осознанного подхода к занятиям адаптивной физической культурой?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка текущих возможностей и готовность постепенно улучшать физическую форму. 2. Безоговорочное следование чужим примерам и программам. 3. Сосредоточенность исключительно на результатах без анализа пути их достижения. 4. Негативное восприятие собственного тела и низкой самооценки. 	1
77.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: При кругловогнутой спине следует выбирать специальные упражнения, направленные на</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. уменьшение угла наклона таза 2. увеличение угла наклона таза 3. развитие статической выносливости 4. развитие аэробной выносливости 	1
78.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Чем отличается понятие «здорового образа жизни» для лиц с инвалидностью от общего представления о здоровье?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нет никаких отличий, здоровый образ жизни универсален для всех. 2. Включает адаптацию к повседневной среде и разработку специальных рекомендаций по упражнениям и питанию. 3. Только лица с ограничением здоровья должны контролироваться медицинским сопровождением. 4. Здоровый образ жизни не относится к людям с серьезными заболеваниями. 	2
79.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Что включает в себя термин "осознанное отношение к здоровью"?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Следование строгим медицинским предписаниям без учёта собственных ощущений. 2. Выбор продуктов питания только по принципу низкой калорийности. 3. Самостоятельное назначение себе медикаментов и процедур. 4. Стремление вести активный образ жизни, соответствующий индивидуальным особенностям. 	4
80.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3–4 часа 2. 2–3 часа 3. 1–1,5 часа 4. 4–5 часов 	3
81.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Зачем необходима регулярная оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка проводится только для улучшения статистики 	2

		<p>учреждения.</p> <p>2. Она помогает своевременно скорректировать программу и избежать возможных осложнений.</p> <p>3. Регулярная оценка обязательна только для спортсменов высокого класса.</p> <p>4. Эта процедура позволяет отказаться от дальнейшего участия в тренировках.</p>	
82.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Что понимается под термином "осознанность" в рамках занятий адаптивной физической культурой?</p> <p>1. Расслабленное состояние ума, достигаемое путем полного игнорирования окружающих обстоятельств.</p> <p>2. Простое исполнение рекомендаций инструктора без размышлений.</p> <p>3. Внутреннее понимание своих возможностей и необходимости в занятиях</p> <p>4. Желание добиться максимального результата любым способом.</p>	3
83.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Что означает понятие "самонаблюдение" в контексте занятий адаптивной физической культурой?</p> <p>1. Игнорирование субъективных ощущений</p> <p>2. Проверка социальных сетей и мессенджеров во время занятий.</p> <p>3. Наблюдения за внешними признаками реакции на нагрузку, реакциями и ощущениями.</p> <p>4. Необходимость привлекать постороннюю помощь при каждом занятии.</p>	3
84.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Какие принципы лежат в основе формирования осознанного отношения к своему здоровью у лиц с особенностями здоровья?</p> <p>1. Следование народным рецептам и традициям предков.</p> <p>2. Самостоятельная диагностика без медицинской помощи.</p> <p>3. Понимание индивидуальной ответственности за своё здоровье.</p> <p>4. Регулярный прием витаминов и БАДов.</p>	3
85.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Работа мышц благотворно действует, прежде всего:</p> <p>1. в целом на весь организм;</p> <p>2. преимущественно на суставы;</p> <p>3. на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;</p> <p>4. преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.</p>	1
86.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Что такое двигательная активность?</p> <p>1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие</p> <p>2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности</p> <p>3. Занятие физической культурой и спортом</p> <p>4. Количество движений, необходимых для работы организма</p>	1
87.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: В группу риска с гиподинамией входят лица, имеющие двигательную активность менее:</p> <p>1. 60 мин./день</p> <p>2. 40 мин./день</p> <p>3. 30 мин./день</p> <p>4. 20 мин./день</p> <p>5. 10 мин./день</p>	3
88.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Какие психотехники стали частью современного образа здоровья?</p> <p>1. майевтика;</p>	2

		<p>2. йога; 3. исихазм; 4. употребление мухоморов и пейотля.</p>	
89.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Что значит концепция «равенства возможностей» применительно к лицам с отклонениями в состоянии здоровья? 1. Признание исключительных привилегий для отдельных категорий граждан. 2. Обязанность добровольного отказа от собственной свободы действий. 3. Выделение особых прав для некоторых профессий. 4. Равенство перед законом и равенство условий для полноценной интеграции в общество.</p>	4
90.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Что означает способность вести самостоятельную жизнь для лиц с отклонениями в состоянии здоровья? 1. Независимое проживание вне зависимости от потребности в постороннем уходе. 2. Возможность принимать решения о своей жизни, осуществлять повседневные дела и взаимодействовать с окружающим миром. 3. Отказ от постоянного ухода и опеки близких. 4. Абсолютное отсутствие проблем со здоровьем.</p>	2
91.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ: Основными компонентами здорового образа жизни являются: 1. Соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, правильное половое поведение, правильное экологическое поведение 2. Соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, правильное экологическое поведение 3. Соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, правильное половое поведение 4. Соблюдение гигиенических норм и правил режима труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность, правильное половое поведение, правильное экологическое поведение 5. Соблюдение гигиенических норм и правил режима учебы, труда, отдыха, питания, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, правильное половое поведение, правильное экологическое поведение</p>	1
92.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст, предложите решение задачи: «Мужчина страдает сердечно-сосудистым заболеванием. Врач рекомендовал ему ежедневные прогулки длительностью минимум 30 минут, желательно утром. Однако мужчина живёт далеко от парка и часто сталкивается с плохими погодными условиями, такими как дождь или сильный ветер». Вопрос: Предложите три альтернативных способа сохранения физической активности в условиях плохой погоды.</p>	<p>1. Домашняя зарядка или упражнения с использованием онлайн-программ. Существуют специальные комплексы упражнений, направленные на поддержание сердечно-сосудистой системы, доступные бесплатно в сети Интернет. 2. Использование тренажёров дома или в ближайшем спортивном зале. Если позволяют средства, приобретение</p>

			<p>велотренажёра или беговой дорожки позволит проводить кардионагрузки прямо дома.</p> <p>3. Посещение бассейна или аквааэробики, если поблизости имеется бассейн с крытым помещением. Водные упражнения благоприятно влияют на сердце и суставы, обеспечивая необходимую аэробную нагрузку.</p>
93.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ: Двигательная активность – это _____</p>	<p>любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время. Рекомендованная ВОЗ двигательная активность 10 тыс. шагов в день, но ходьба не решает всех потребностей организма в движении</p>
94.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ: Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – это _____</p>	<p>направленное использование физических упражнений для лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.</p>
95.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ: Осанка – это _____. Правильная осанка – это _____.</p>	<p>привычное положение тела принужденно стоящего человека. Признаки здоровой осанки: голова смотрит прямо, взгляд параллелен земле; плечи расправлены и находятся на одном уровне; лопатки прилегают к спине, не выпирая; живот подтянут, но не напряжён; позвоночник сохраняет естественные изгибы; ноги ровные, колени не выгнуты; стопы расположены</p>

			параллельно друг другу.
96.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. деятельность учреждений здравоохранения; 2. наследственности; 3. состояние окружающей среды; 4. условия и образ жизни. 	4, 3, 2, 1
97.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Студент получил рекомендацию врача научиться правильно распределять нагрузку и отдыхать, чтобы справиться с хронической усталостью и низким иммунитетом. Расставьте пункты в нужной последовательности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Настройка расписания дня с чётким разделением труда и отдыха. 2. Определение личного ресурса времени для полноценного сна и расслабления. 3. Установка приложений для тайминга перерывов и управления временем. 4. Анализ текущего распорядка дня и выявление моментов чрезмерной нагрузки. 5. Постановка небольших краткосрочных целей для постепенного уменьшения усталости. 	4, 2, 1, 3, 5
98.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Установите правильную последовательность этапов формирования ЗОЖ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. внедрение здоровых привычек в повседневную жизнь; 2. регулярный контроль состояния здоровья; 3. составление индивидуального плана ЗОЖ; 4. формирование мотивации к здоровому образу жизни; 5. оценка результатов и корректировка плана; 	4, 3, 1, 2, 5
99.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Установите последовательность в процессе самосовершенствования</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. постановка целей саморазвития; 2. оценка достигнутых результатов 3. разработка плана действий; 4. систематическая работа над собой; 5. анализ своих сильных и слабых сторон; 	5, 1, 3, 4, 2
100.	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность: Определите правильную последовательность в работе над здоровьем</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. составление программы реабилитации; 2. прохождение медицинского обследования; 3. выполнение рекомендаций специалистов; 4. корректировка программы при необходимости; 5. мониторинг состояния здоровья. 	2, 1, 3, 5, 4

Разработан:
доцент кафедры физического воспитания
и адаптивной физической культуры



И.Р. Тарасенко

