Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 15:41:15
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08 Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта

наименование специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация выпускника

педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утвержденного приказом Минпросвещения России **от 28 августа 2023 г. № 640**.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», Бирский филиал, колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
   1.1. Область применения рабочей программы
   1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
   1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
   2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
   2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
   4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
   4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:
49.02.02 Адаптивная физическая культура (укрупнённая группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт),
для обучающихся **очной** формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта» относится к **общепрофессиональному циклу** образовательной программы. Дисциплина реализуется в рамках **обязательной части**.

Дисциплина изучается на **3 курсе в 1 семестре**.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся системы знаний о медицинских аспектах адаптивной физической культуры и спорта, заболеваниях и патологических состояниях, показаниях и противопоказаниях к занятиям физическими упражнениями, основах врачебного контроля и профилактики травматизма.

Задачи дисциплины:

- освоение знаний о наиболее распространённых заболеваниях и патологических состояниях, являющихся причиной ограничения жизнедеятельности;
- изучение медицинских показаний и противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой;
- овладение основами врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях адаптивной физической культурой;
- формирование умений учитывать медицинские противопоказания и ограничения при организации занятий адаптивной физической культурой.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; определять этапы решения задачи	Актуальный профессиональный и социальный контекст; основные источники информации и ресурсы для решения задач
ОК 02	Определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; оформлять результаты поиска	Номенклатура информационных источников; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска
ОК 03	Определять актуальность нормативно-правовой документации; применять современную научную профессиональную терминологию	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива; основы проектной деятельности
ОК 05	Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке	Правила оформления документов и построения устных сообщений
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать занятия с лицами с ограниченными возможностями здоровья с учётом медицинских показаний и противопоказаний	Медицинские показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой; заболевания и патологические состояния
ПК 2.1	Организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой с	Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	учётом медицинских ограничений и осуществлять врачебно-педагогический контроль	занятиях адаптивной физической культурой; меры профилактики травматизма

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**68**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**36**
в том числе:	
лекции (уроки)	18
практические занятия	18
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**30**
- индивидуальный проект (если предусмотрен)	—
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачета** в **1 семестре**	**2**

Распределение по семестрам:

Семестр	Объем часов	Вид промежуточной аттестации
1 семестр (3 курс)	68	дифференцированный зачет
Итого	**68**	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Теоретические и медицинские основы адаптивной физической культуры		**20**	
Тема 1.1. Введение. Предмет и задачи дисциплины	Содержание учебного материала:	2	ОК 01, ОК 03
	1. Предмет, задачи и методы дисциплины. Связь с другими науками.		
	2. Роль медицинских знаний в профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 1.2. Понятие здоровья, болезни и патологического состояния	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 02
	1. Понятие здоровья, болезни, патологического состояния.		
	2. Классификация заболеваний. Основные причины и механизмы развития болезней.		
	3. Понятие ограничения жизнедеятельности.		
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ классификации заболеваний и патологических состояний.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 02
	1. Изучение классификации заболеваний (конспект).	2	
	2. Составление таблицы «Основные группы заболеваний и их характеристики».	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 1.3. Медицинские противопоказания к занятиям физическими упражнениями	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 03, ПК 1.1
	1. Понятие медицинских показаний и противопоказаний.		
	2. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физическими упражнениями.		
	3. Ограничения при различных заболеваниях.		
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ медицинских противопоказаний при различных заболеваниях.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 03, ПК 1.1
	1. Составление таблицы «Медицинские противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой».	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 2. Заболевания и патологические состояния, значимые для адаптивной физической культуры		**34**	
Тема 2.1. Заболевания сердечно-сосудистой системы	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 02, ПК 1.1
	1. Основные заболевания сердечно-сосудистой системы.		
	2. Медицинские ограничения и особенности занятий физическими упражнениями.		
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ медицинских ограничений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 02, ПК 1.1
	1. Изучение особенностей занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	сосудистой системы (конспект).		
Тема 2.2. Заболевания дыхательной системы	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 02, ПК 1.1
	1. Основные заболевания дыхательной системы.		
	2. Медицинские ограничения и особенности занятий физическими упражнениями.		
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ медицинских ограничений при заболеваниях дыхательной системы.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 02, ПК 1.1
	1. Изучение особенностей занятий физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы (конспект).	4	
Тема 2.3. Заболевания опорно-двигательного аппарата	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 02, ПК 1.1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	1. Основные заболевания опорно-двигательного аппарата.		
	2. Медицинские ограничения и особенности занятий физическими упражнениями.		
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ медицинских ограничений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 02, ПК 1.1
	1. Изучение особенностей занятий физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (конспект).	4	
Тема 2.4. Заболевания нервной системы и сенсорных органов	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 02, ПК 1.1
	1. Основные заболевания нервной системы.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	2. Нарушения слуха и зрения. Медицинские ограничения и особенности занятий физическими упражнениями.		
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ медицинских ограничений при заболеваниях нервной системы и сенсорных органов.		
Тема 2.5. Заболевания эндокринной системы и обмена веществ	Содержание учебного материала:	2	ОК 01, ОК 02, ПК 1.1
	1. Основные заболевания эндокринной системы и нарушения обмена веществ.		
	2. Медицинские ограничения и особенности занятий физическими упражнениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	ОК 02, ПК 1.1
	1. Изучение особенностей занятий физическими упражнениями при заболеваниях эндокринной системы (конспект).	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.6. Травмы и заболевания, связанные с занятиями физической культурой и спортом	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 04, ПК 2.1
	1. Понятие спортивного травматизма. Основные виды травм.		
	2. Причины травматизма и меры профилактики.		
	3. Первая помощь при травмах.		
	Практические занятия:	4	
	1. Анализ причин спортивного травматизма и мер профилактики.		
	2. Отработка алгоритма первой помощи при травмах.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 04, ПК 2.1
	1. Составление памятки по профилактике травматизма на занятиях адаптивной физической культурой.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 3. Врачебно-педагогический контроль в адаптивной физической культуре		**12**	
Тема 3.1. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль	Содержание учебного материала:	2	ОК 04, ОК 05, ПК 2.1
	1. Понятие врачебно-педагогического контроля. Его виды и методы.		
	2. Самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой.		
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ методов врачебно-педагогического контроля и самоконтроля.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	ОК 05, ПК 2.1
	1. Составление дневника самоконтроля занимающегося адаптивной физической культурой.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 3.2. Итоговое обобщение	Содержание учебного материала:	2	ОК 01–ОК 05, ПК 1.1, ПК 2.1
	1. Роль медицинских знаний в профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре.		
	Практические занятия:	2	
	1. Итоговая контрольная работа.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	ОК 01–ОК 05
	1. Подготовка к дифференцированному зачету.	2	
Промежуточная аттестация		**2**	
Всего:		**68**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) — комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и компетенций, определённых во ФГОС СПО.

Типовые контрольные оценочные средства:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка самостоятельной работы (конспекты, таблицы, памятки);
- контрольная работа по темам разделов;
- дифференцированный зачет.

Типовые контрольные оценочные средства представлены в **Приложении 1**.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета **медико-биологических основ физической культуры** (или кабинета анатомии и физиологии).

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий (схемы, таблицы, раздаточный материал);
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- экран (интерактивная доска при наличии).

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Медико-биологические основы адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией С. П. Евсеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 312 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14615-8.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для среднего профессионального образования / Э. Н. Вайнер. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12923-6.

Дополнительная учебная литература:

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник / В. И. Дубровский. — Москва : ВЛАДОС, 2022. — 320 с.
2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — Москва : Спорт, 2022. — 624 с.

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1	Образовательная платформа «Юрайт»
2	ЭБС «Znanium»
3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
№	Адрес (URL)
1	https://urait.ru
2	https://znanium.ru
3	https://elibrary.ru
4	https://fgos.ru

4.2.3. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Наименование программного обеспечения
Операционная система Windows (или аналог)
Пакет офисных программ Microsoft Office (Word, PowerPoint) или аналог
Браузер для доступа к сети Интернет

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий

При реализации дисциплины используются следующие **активные и интерактивные формы проведения занятий**:

- разбор конкретных ситуаций (кейс-метод) при анализе медицинских ограничений и противопоказаний;
- работа в малых группах при составлении таблиц и памяток;
- групповые дискуссии при обсуждении вопросов профилактики травматизма.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
Бирский филиал

Колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.08 Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта

шифр наименование

Наименование специальности: 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация выпускника: Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине **ОП.08 Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта** разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28 августа 2023 г. № 640, и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины **ОП.08 Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта**, образовательной программы по специальности СПО **49.02.02 Адаптивная физическая культура**.

2. Объекты оценивания — результаты освоения

В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная оценка овладения следующими знаниями и умениями:

Знания:

- предмета, задач и методов дисциплины, её связи с другими науками;
- роли медицинских знаний в профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре;
- понятий здоровья, болезни, патологического состояния, ограничения жизнедеятельности;
- классификации заболеваний, основных причин и механизмов развития болезней;
- понятия медицинских показаний и противопоказаний, абсолютных и относительных противопоказаний к занятиям физическими упражнениями;
- основных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата, сенсорных органов и нарушений обмена веществ;
- медицинских ограничений и особенностей занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях;
- понятия спортивного травматизма, основных видов травм, причин и мер профилактики, алгоритма первой помощи;
- понятия врачебно-педагогического контроля, его видов и методов;
- основ самоконтроля при занятиях адаптивной физической культурой.

Умения:

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
- определять задачи для поиска информации, структурировать получаемую информацию и оформлять результаты поиска;
- определять актуальность нормативно-правовой документации и применять современную научную профессиональную терминологию;
- организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами в ходе профессиональной деятельности;
- грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке;
- определять цели и задачи, планировать занятия с лицами с ограниченными возможностями здоровья с учётом медицинских показаний и противопоказаний;
- организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой с учётом медицинских ограничений и осуществлять врачебно-педагогический контроль;
- анализировать классификацию заболеваний и патологических состояний;
- анализировать медицинские противопоказания при различных заболеваниях;
- анализировать медицинские ограничения при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата, сенсорных органов;
- анализировать причины спортивного травматизма и меры профилактики;
- составлять памятку по профилактике травматизма на занятиях адаптивной физической культурой;
- составлять дневник самоконтроля занимающегося адаптивной физической культурой.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

3.1. Формы текущего контроля

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка самостоятельной работы (конспекты, таблицы, памятки, дневник самоконтроля);
- контрольная работа по темам разделов;
- участие в дискуссиях.

3.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине — **дифференцированный зачет** (1 семестр 3 курса).

Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачета при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачета

Перечень вопросов к дифференцированному зачету:

1. Предмет, задачи и методы дисциплины «Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта».
2. Роль медицинских знаний в профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре.
3. Понятие здоровья, болезни, патологического состояния.
4. Классификация заболеваний. Основные причины и механизмы развития болезней.
5. Понятие ограничения жизнедеятельности.
6. Понятие медицинских показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.
7. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
8. Основные заболевания сердечно-сосудистой системы. Медицинские ограничения при занятиях физическими упражнениями.
9. Основные заболевания дыхательной системы. Медицинские ограничения при занятиях физическими упражнениями.
10. Основные заболевания опорно-двигательного аппарата. Медицинские ограничения при занятиях физическими упражнениями.
11. Основные заболевания нервной системы. Медицинские ограничения при занятиях физическими упражнениями.
12. Нарушения слуха и зрения. Медицинские ограничения при занятиях физическими упражнениями.
13. Основные заболевания эндокринной системы и нарушения обмена веществ. Медицинские ограничения при занятиях физическими упражнениями.
14. Понятие спортивного травматизма. Основные виды травм.
15. Причины травматизма на занятиях физической культурой и меры профилактики.
16. Первая помощь при травмах.
17. Понятие врачебно-педагогического контроля, его виды и методы.
18. Самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой.
19. Роль медицинских знаний в обеспечении безопасности занятий адаптивной физической культурой.
20. Медицинские аспекты допуска к занятиям адаптивной физической культурой.

Тестовые задания (пример):

1. Что понимается под абсолютным противопоказанием к занятиям физическими упражнениями?
    - а) состояние, при котором занятия временно ограничены;
    - б) состояние, при котором занятия категорически не рекомендуются;
    - в) состояние, при котором занятия возможны с ограничениями;
    - г) состояние, при котором занятия возможны без ограничений.
2. Какое заболевание относится к основным заболеваниям сердечно-сосудистой системы?
    - а) бронхиальная астма;
    - б) гипертоническая болезнь;
    - в) гастрит;
    - г) сколиоз.

3. Что является основной мерой профилактики спортивного травматизма?
    - а) увеличение нагрузки;
    - б) соблюдение методических принципов тренировки;
    - в) отказ от разминки;
    - г) использование неисправного инвентаря.
4. Что включает врачебно-педагогический контроль?
    - а) только медицинский осмотр;
    - б) наблюдение за занимающимися до, во время и после занятий;
    - в) только опрос занимающихся;
    - г) только измерение пульса.
5. Что относится к методам самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?
    - а) только врачебный осмотр;
    - б) наблюдение за самочувствием, пульсом, сном, аппетитом;
    - в) только измерение артериального давления;
    - г) только консультация врача.
6. Какое заболевание относится к заболеваниям опорно-двигательного аппарата?
    - а) гипертоническая болезнь;
    - б) бронхит;
    - в) сколиоз;
    - г) сахарный диабет.

Критерии оценки практических заданий:

- правильность и полнота выполнения задания;
- умение применять знания при анализе профессиональных ситуаций;
- обоснованность выводов и рекомендаций;
- соблюдение требований к оформлению;
- самостоятельность выполнения;
- защита выполненной работы.