

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт гражданской защиты  
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института гражданской защиты

Малкин В.Ю.

« 25 » 2025 года



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по практике

«Учебная практика  
(ознакомительная практика)»

44.03.04 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

«Физическая реабилитация»

Разработчик:

старший преподаватель

Посухова О.Г.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физической реабилитации  
от « 25 » 02 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025г.

## **Комплект оценочных материалов по практике Учебная практика (ознакомительная)**

### **Задания закрытого типа**

#### **Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

1. Выберите один правильный ответ

Согласно ст. 215 Федерального закона от 30.12.2001 № 197-ФЗ «Трудовой Кодекс Российской Федерации», обязан ли работник немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о нарушении работниками и другими лицами, участвующими в производственной деятельности работодателя, требований охраны труда?

- А) Такой обязанности у работника нет
- Б) Обязан, если на него возложены организационно-распорядительные или административно-хозяйственные функции
- В) Обязан, если на него возложены организационно-распорядительные или административно-хозяйственные функции
- Г) Обязан
- Д) Это, согласно Трудовому кодексу РФ, право работника

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): УК-1; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-5; ОПК-7

2. Выберите один правильный ответ

Согласно ст. 10 Федерального закона от 28.12.2013 № 426-ФЗ «О специальной оценки условий труда», какими признаются условия труда на рабочих местах комиссией, если вредные и (или) опасные производственные факторы на рабочем месте не идентифицированы?

- А) Оптимальными
- Б) Допустимыми
- В) В пределах нормативных значений
- Г) В пределах нормативных значений
- Д) Комфортными

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-1; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-5; ОПК-7

3. Выберите один правильный ответ

Задачей первой ступени физической активности является

- А) адаптация пациента к аэробным нагрузкам
- Б) адаптация пациента к горизонтальному положению
- В) адаптация пациента к аэробно-анаэробным нагрузкам
- Г) адаптация пациента к вертикальному положению

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-1; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-5; ОПК-7

4. Выберите один правильный ответ

Что означает понятие «здоровье»?

А) физическое, духовное и социальное благополучие

Б) отсутствие заболеваний

В) отсутствие физических и психических нарушений

Г) отсутствие физических и психических нарушений

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): УК-1; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-5; ОПК-7

### Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите правильное соответствие между частотой сердечных сокращений (ЧСС) при развитии выносливости ( $ЧСС = (220 - \text{возраст}) * 0,6$ ) в разных возрастных группах. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Возрастная группа	ЧСС (удары в минуту)
1) Подростковый возраст	А) 115
2) Юношеский возраст	Б) 105
3) Молодой возраст	В) 122
4) Средний возраст	Г) 120

Правильный ответ:

1	2	3	4
В	Г	А	Б

Компетенции (индикаторы): УК-1; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-7

2. Установите правильное соответствие между видами упражнений и развивающими ими качествами. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Развитие качеств	Виды упражнений
1) сила	А) стойка на руках или на голове
2) гибкость	Б) упражнение с гантелями
3) выносливость	В) упражнение «мост»
4) ловкость	Г) прыжки на скакалке

Правильный ответ:

1	2	3	4
Б	В	Г	А

Компетенции (индикаторы): УК-1; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-7

3. Установите правильное соответствие между тренировками и их характеристикой. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Тренировка

Характеристика

- 1) Тренировка силы А) При этой форме максимальная нагрузка падает на отдельные группы мышц. Оптимальный эффект может быть достигнут при небольшом числе сокращений в день, если она осуществляется с максимальной силой.
- 2) Изометрическая тренировка Б) при этой форме развиваются значительные мышечные напряжения посредством относительно короткой максимальной нагрузки с большим компонентом статической изометрической работы
- 3) Тренировка с интервалами В) используя изотонические и изокинетические упражнения, эта тренировка получила название «круговая тренировка», которую проводят следующим образом: в зале ЛФК размещают 10 тренажеров. На каждом из них пациент занимается в течение 30 с. Задача - выполнение движений 12-15 раз с интенсивностью примерно 40% максимальной. Затем 30 с отдыха перед началом следующего упражнения.
- 4) Комбинация различных типов тренировок Г) динамическая мышечная работа, вызывающая напряжение организма почти до его предельных возможностей, выполняется с интервалами 0,5-2 мин.

Правильный ответ:

1	2	3	4
А	Б	Г	В

Компетенции (индикаторы): УК-1; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-7

### **Задания закрытого типа на установление правильной последовательности**

1. Установите правильную последовательность процедур комплексной физической реабилитации

- А) Массаж
- Б) Теплолечение (озокерит, баня)
- В) ЛФК

Правильный ответ: Б, А, В

Компетенции (индикаторы): УК-1; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-5

2. Установите правильную последовательность этапов комплексной реабилитации.

А) Стационарный реабилитационный этап – отдых, восстановление нормального психического состояния, нормализация самочувствия, восстановление функций организма до уровня, при котором человек способен обслуживать себя самостоятельно, частичное восстановление трудоспособности

Б) Стационарный этап – купирование дальнейших обострений, достижение стабильной ремиссии, её удержание, профилактика осложнений

основного заболевания (травмы), восстановление нормальной работы внутренних органов и систем

В) Амбулаторно-поликлинический и санаторно-курортный этап – улучшение самочувствия, физического состояния, восстановление трудоспособности, противорецидивная терапия, профилактика осложнений, повторных обострений заболевания.

Правильный ответ: Б, А, В

Компетенции (индикаторы): УК-1; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-5

## **Задания открытого типа**

### **Задания открытого типа на дополнение**

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Система и процесс формирования отсутствовавших у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности – это \_\_\_\_\_

Правильный ответ: абилитация

Компетенции (индикаторы): ОПК-1; ОПК-2; ОПК-5

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Комплекс мероприятий, направленных на отдых, восстановление здоровья и трудоспособности человека в свободное от работы время (трудовые отпуска, каникулы, праздники, выходные дни и др.) – это \_\_\_\_\_

Правильный ответ: рекреация

Компетенции (индикаторы): ОПК-1; ОПК-2; ОПК-5

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

\_\_\_\_\_ – процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей и регуляции функций организма.

Правильный ответ: питание

Компетенции (индикаторы): ОПК-1; ОПК-2; ОПК-5

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Главная дыхательная мышца человека называется \_\_\_\_\_.

Правильный ответ: диафрагма

Компетенции (индикаторы): ОПК-1; ОПК-2; ОПК-5

### **Задания открытого типа с кратким свободным ответом**

1. Какова структура любого занятия ЛФК? Сколько времени в % отношении занимает каждая часть занятия.

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): 1) разминка – 25%, 2) основная часть – 50%, 3) заминка – 25%.

Компетенции (индикаторы): ОПК-1; ОПК-2; ОПК-5; ОПК-7

## 2. Чем отличается туризм от рекреации?

Правильный ответ должен иметь смысловое соответствие: понятия «рекреация» и «туризм» очень тесно пересекаются: к рекреации относятся все виды деятельности, не связанные с переменой места жительства; туризм же – выезды (путешествия) в другую страну или местность, отличную от места их постоянного проживания, с любой целью, кроме трудоустройства.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному ниже объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-1; ОПК-2; ОПК-5; ОПК-7

3. Совокупность мероприятий, обеспечивающих всестороннее обслуживание больного, создание оптимальных условий и обстановки, способствующих благоприятному течению болезни, быстрейшему выздоровлению, облегчению страданий и предотвращению осложнений, выполнению врачебных назначений.

Правильный ответ: уход за больным / патронаж

Компетенции (индикаторы): УК-1; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-5

4. Некроз сердечной мышцы в результате остро возникшего и резко выраженного дисбаланса между потребностью миокарда в кислороде и его доставкой.

Правильный ответ: инфаркт миокарда

Компетенции (индикаторы): УК-1; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-5

5. Когда расслабляется диафрагма, при вдохе или при выдохе?

Правильный ответ: при выдохе

Компетенции (индикаторы): ОПК-1; ОПК-2; ОПК-5; ОПК-7

## Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Защита отчета о прохождении учебной практики (ознакомительной).

Подготовка презентации для защиты отчета о прохождении учебной практики (ознакомительной):

- содержание презентации должно отражать содержание всех разделов отчета о практике;
- количество слайдов презентации – не менее десяти;
- структура презентации: первый слайд – титульный, второй слайд – задачи практики в соответствии с индивидуальным планом, следующие слайды – характеристика содержания основной части отчета в соответствии с ее структурой, предпоследний слайд – выводы по результатам практики и

предложения по усовершенствованию ее организации и содержания, последний слайд – контакты обучающегося и руководителя практики;

– оформление презентации – стандартные требования, использование встроенных цветовых схем, шрифтов, возможностей визуализации информации.

Время выполнения – 18 часов.

Ожидаемый результат: презентация для защиты отчета о прохождении учебной практики (ознакомительной).

Критерии оценивания: соответствие подготовленной презентации для защиты отчета о прохождении учебной практики (ознакомительной) требованиям по структуре, содержанию и оформлению.

Компетенции (индикаторы): УК-1; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-5; ОПК7

## Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по практике «Учебная практика (ознакомительная практика)» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.04 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии  
института гражданской защиты



Д.В. Михайлов

### Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)