

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. ИНСТИТУТ  
ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ  
«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 ( $\text{ЧСС} = (220 - \text{возраст}) * 0,6$ ) в разных возрастных группах. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Возрастная группа

ЧСС (удары в минуту)

- |                         |        |
|-------------------------|--------|
| 1) Подростковый возраст | A) 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         | A) 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 упражнений, 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
A	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 поддержание, 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.

Критерий 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)