

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  
(технологическая 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., протокола № 7

Заведующий кафедрой

Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025г.

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

### **Задания закрытого типа**

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

1. Выберите один правильный ответ

Согласно ст. 14 Федерального закона от 28.12.2013 № 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда», какими являются условия труда, при которых воздействие на работника вредных и (или) опасных производственных факторов отсутствует или уровни воздействия, которых не превышают уровни, установленные нормативами (гигиеническими нормативами) условий труда?

- А) Опасными
- Б) Допустимыми
- В) Оптимальными
- Г) Вредными

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): УК-2; УК-3; УК-10; ПК-5; ПК-8

2. Выберите один правильный ответ

Согласно ст. 11 Федерального закона от 30.12.2001 № 197-ФЗ «Трудовой Кодекс Российской Федерации», распространяется ли трудовое законодательство на лиц, работающих на основании договоров гражданско-правового характера?

А) распространяется только на граждан Российской Федерации, работающих на основании договоров возмездного исполнения услуг

Б) распространяется, если это установлено договором гражданско-правового характера

В) распространяется, если срок действия указанного договора превышает шесть месяцев

Г) распространяется только на граждан Российской Федерации, работающих на основании договоров возмездного исполнения услуг

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): УК-2; УК-3; УК-10; ПК-5; ПК-8

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-2; УК-3; УК-10; ПК-5; ПК-8

## Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите правильное соответствие между местом воздействия лечебных физических факторов и очагом. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | Очаг                                                                               | Воздействие                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1) Воздействие непосредственно на патологический очаг                              | А) Сегментарно-рефлекторное |
| 2) воздействие на рефлексогенные зоны и области сегментарно-метамерной иннервации; | Б) Генерализованное         |
| 3) Воздействие на целостный организм                                               | В) Местное                  |
- Правильный ответ

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| В | А | Б |

Компетенции (индикаторы): УК-2; УК-3; УК-10; ПК-5; ПК-8

2. Установите правильное соответствие между уровнем построения движения и его определением (по Н. А. Бернштейну). Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | Определение                                                                                                                                                                                                                                                               | Уровень      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1) У человека он отвечает за тонус мышц. На этот уровень поступают сигналы от мышечных проприорецепторов, сообщающих таким образом о степени напряжения мышц. Типичное самостоятельное проявление этого уровня – дрожание тела от холода, вздрагивание.                   | А) Уровень С |
| 2) Уровень В основная задача этого уровня – координация напряжения отдельных мышц. Типичное самостоятельное проявление этого уровня – потягивания, произвольная мимика, простые рефлексы (например, отдёргивание руки от горячего).                                       | Б) Уровень D |
| 3) Уровень пространственного поля. Движения, выполняемые на данном уровне, носят отчетливо целевой характер: они ведут откуда-то, куда-то и зачем-то, к примеру, плавание, прыжки в длину, высоту, вольные акробатические упражнения, движения рук пианиста по клавиатуре | В) Уровень А |
| 4) Уровень предметных действий. Большое значение для функционирования этого уровня имеет понятие цели, то есть желательного положения предметов в итоге действия. Примеры движений на этом уровне: питье из чашки, снятие шляпы, завязывание галстука                     | Г) Уровень В |

Правильный ответ

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| В | Г | А | Б |

Компетенции (индикаторы): УК-2; УК-3; УК-10; ПК-5; ПК-8

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

- | Упражнения                                            | Характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Статическое дыхание                                | А) усиливающие вентиляцию отдельных долей или всего легкого для нормализации функции внешнего дыхания. Этого достигают посредством механического сдавления грудной клетки на стороне тренируемого легкого или в положении лежа – на противоположном тренируемому боку с подложенным валиком.   |
| 2) Динамическое дыхание                               | Б) выполняют в различных исходных положениях без движения ног, рук и туловища, под их влиянием происходит урежение дыхания, нормализуется его ритмичность.                                                                                                                                     |
| 3) Статическое диафрагмальное дыхание                 | В) «дыхание животом». Наиболее интенсивно работает диафрагма, и помогают ей мышцы брюшного пресса, для контроля правильности выполнения упражнения одну руку кладут на грудь, другую – на живот.                                                                                               |
| 4) Произвольно управляемое или локализованное дыхание | Г) на вдохе вдыхаемый воздух направляется в определенные доли легких                                                                                                                                                                                                                           |
| 5) Специальные дыхательные упражнения                 | Д) дыхательные упражнения в сочетании с движениями. На вдохе – разведение или поднятие рук вверх, разгибание позвоночника, выпрямление ног; на выдохе - приведение и опускание рук, наклоны туловища, сгибание ног, приседания. Упражнения увеличивают объем вентилируемой поверхности легких. |

Правильный ответ

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Б | Д | В | Г | А |

Компетенции (индикаторы): УК-2; УК-3; УК-10; ПК-5; ПК-8

**Задания закрытого типа на установление правильной последовательности**

1. Прочитайте текст и установите последовательность видов двигательной деятельности в порядке возрастания эмоционального воздействия на организм. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

А) плавание

Б) пешеходная прогулка

В) танцы

Правильный ответ: Б, А, В

Компетенции (индикаторы): УК-2; УК-3; УК-10; ПК-5; ПК-8

2. Прочитайте текст и установите последовательность сенситивных периодов развития различных физических качеств у детей. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

А) Ловкость

Б) Гибкость

В) Мышечная сила

Г) Быстрота движений, скоростно-силовые возможности

Д) Общая выносливость

Правильный ответ: Б, А, Г, В, Д

Компетенции (индикаторы): УК-2; УК-3; УК-10; ПК-5; ПК-8

3. Прочитайте текст и установите последовательность костей пояса верхней конечности. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

А) Лучевая кость

Б) Плечевая кость

В) Кости предплюсны

Г) Кости плюсны

Д) Кости фаланги

Правильный ответ: Б, А, Г, В, Д

Компетенции (индикаторы): УК-2; УК-3; УК-10; ПК-5; ПК-8

## **Задания открытого типа**

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

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

В покое и горизонтальном положении определяют ЧСС и АД, затем пациент медленно, без лишних движений встаёт и в удобном положении стоит около кровати. Сразу же в вертикальном положении измеряют ЧСС и АД, затем через 1 и 3 минуты. (прилагательное-определение) \_\_\_\_\_ тест.

Правильный ответ: ортостатический

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-10; ПК-4; ПК-5; ПК-8

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Когда человек храпит, потом затихает потом, пауза длится примерно, 10-20 секунд, иногда 1 минута, а потом громкое всхрапывание, фактически это острый эпизод удушья, связанный с перекрытием дыхательных путей на уровне глотки. Одно из самых опасных и частых нарушений дыхания и последствий храпа является \_\_\_\_\_

Правильный ответ: апноэ / апное

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-10; ПК-4; ПК-5; ПК-8

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Дыхательные упражнения по методу Вима Хофа позволяют увеличить \_\_\_\_\_ лёгких.

Правильный ответ: жизненную ёмкость / жизненный объём

Компетенции (индикаторы): УК-2; УК-3; УК-10; ПК-5; ПК-8

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

\_\_\_\_\_ протекает как длительное хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, основное звено которого - бронхиальная обструкция, обусловленная специфическими иммунологическими (сенсibilизация, аллергия) и неспецифическими механизмами, проявляющаяся клинически в виде приступов удушья.

Правильный ответ: бронхиальная астма.

Компетенции (индикаторы): УК-2; УК-3; УК-10; ПК-5; ПК-8

**Задания открытого типа с кратким свободным ответом**

1. Какова структура сеанса классического оздоровительного массажа?

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): 1) поглаживание; 2) растирание; 3) разминание; 4) вибрация.

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-10; ПК-4; ПК-8

2. Как называются физические факторы воздействия в физиотерапии?

Правильный ответ должен иметь смысловое соответствие: Преформированные физические факторы / искусственные физические факторы.

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-10; ПК-4; ПК-8

3. Как называется один из видов санаторно-курортного оздоровления.

Водолечебные процедуры (гидротерапия) – подводный душ-массаж, контрастные ванны, физические упражнения в воде. Ванны углекислые, радоновые, сероводородные, хлоридно-натриевые, йодобромные, жемчужные и кислородные.

Правильный ответ: бальнеотерапия / бальнеологическое лечение (оздоровление).

4. Дайте определение функциональной дыхательной пробе. Максимальное количество воздуха, которое может поступить и вывестись из лёгких во время максимального вдоха и выдоха.

Правильный ответ: жизненная ёмкость лёгких / (ЖЕЛ)

Компетенции (индикаторы): УК-2; УК-3; УК-10; ПК-5; ПК-8

### **Задания открытого типа с развернутым ответом**

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

Задачи:

Подготовка презентации для защиты отчета о прохождении учебной практики:

- 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.

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

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-10; ПК-4; ПК-5; ПК-8

## Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Учебная практика (технологическая 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~~ 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

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