

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 » 20 25 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Философия здоровья»

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

«Физическая реабилитация»

Разработчик:

профессор _____ Мечетный Ю.Н.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физической реабилитации
от « 25 » 02 20 25 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой _____

Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Философия здоровья»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

Формированию здорового образа жизни мешает:

- А) оптимальная двигательная активность
- Б) рациональное питание
- В) стрессы в повседневной жизни
- Г) соблюдение общественной гигиены

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ОПК-6 (ОПК-6.1, ОПК-6.2)

2. Выберите один правильный ответ

Определение индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации включает в себя учёт следующих факторов:

- А) характер течения заболевания, общее состояние пациента, действующие клинические рекомендации и протоколы
- Б) степень заболевания, рекомендации лечащего врача, мнение и пожелания родственников
- В) общее состояние пациента, действующие клинические рекомендации и протоколы; пожелания больного
- Г) характер течения заболевания, общее состояние пациента, пожелания самого пациента и близких родственников

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-3 (ПК-3.2, ОПК-3.3)

3. Выберите один правильный ответ

Средство физической культуры, применяемое с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания:

- А) спортивные соревнования
- Б) лечебная физкультура
- В) туризм
- Г) подвижные игры

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

4. Выберите один правильный ответ

Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику

Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, уход за телом и полостью рта

В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

Г) уход за телом, здоровый сон, полноценное питание

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

Задания закрытого типа на установления соответствия

1. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Характеристика		Мотивация	
1) Человек здоров, его не беспокоит физическое и психологическое неудобство.	А)	Самосохранение	
2) Если человек знает, что какое-то действие угрожает жизни, он это действие не совершает.	Б)	Подчинение этнокультурным требованиям	
3) Человек живёт в обществе, которое на протяжении длительного времени отбирало полезные привычки, навыки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов внешней среды	В)	Получение удовольствия от самосовершенствования	
4) Ощущение здоровья приносит радость, поэтому человек делает всё, чтобы испытать это чувство.	Г)	Возможность для самосовершенствования	
5) Если человек будет здоров, он сможет подняться на более высокую ступень общественной лестницы.	Д)	Способность к маневрам	
6) Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую.	Е)	Сексуальная реализация	
7) Здоровье даёт возможность для сексуальной гармонии	Ж)	Достижение максимально возможной комфортности	

Правильный ответ

1	2	3	4	5	6	7
Ж	А	Б	В	Г	Д	Е

Компетенции (индикаторы): ОПК-6 (ОПК-6.2)

2. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | | Описание факторов, разрушающих здоровье | Факторы |
|----|---|---------------------------------------|
| 1) | <p>Пристрастие к их употреблению- болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб здоровью. Им присущи три признака: это вызывание постепенного привыкания, это физическая и психологическая зависимость. Все они независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; легкие</p> | А) Психоактивные вещества (наркотики) |
| 2) | <p>Состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное трудной ситуацией. Является естественной реакцией человека, которая фокусирует его внимание на возникающих в повседневной жизни проблемах или угрозах.</p> <p>Признаки: затруднение расслабления; тревожность и раздражительность; головная боль или другие болезненные ощущения в организме; расстройство желудка или бессонница; потеря аппетита или, наоборот, увеличение аппетита.</p> | Б) Курение |
| 3) | <p>Вдыхание дыма, исходящего от тлеющего табака или других препаратов, чаще всего растительной природы с целью насыщения организма никотином и прочими веществами, обладающими психоактивными свойствами. Дым по дыхательным путям попадает в альвеолы, где, смешиваясь с кровью в организме человека попадает в головной мозг, вызывая необходимые для него ощущения</p> | В) Алкоголь |
| 4) | <p>Психоактивное вещество, вызывающее зависимость. В избыточном количестве он опасен для здоровья. Активный ингредиент – этанол. Он напрямую влияет на желудок, мозг, сердце, желчный пузырь и печень. По данным Всемирной организации здравоохранения злоупотребление – причина более чем 200 заболеваний и травм.</p> | Г) Стресс |
| 5) | <p>Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении</p> | Д) Гиподинамия |

двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации. Является следствием освобождения человека от физического труда. Особенно влияет на сердечно-сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Отрицательное влияние оказывается и на метаболизм (обмен веществ и энергии), уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием могут стать ожирение и атеросклероз

Правильный ответ

1	2	3	4	5
А	Г	Б	В	Д

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

3. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Стремление к здоровому образу жизни	Ценность
1) Физическая активность как жизненная позиция, в том числе упражнения с учётом возрастных особенностей.	А) Движение
2) Соблюдение правил личной и общественной гигиены.	Б) Гигиена
3) Умение справляться с собственными излишними отрицательными эмоциями и возникающими проблемами.	В) Эмоциональное равновесие
4) Способность узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах.	Г) Интеллектуальное развитие
5) Умение устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их, при этом ко всему относиться с оптимизмом.	Д) Духовность

- 6) Формирование негативного отношения к ним. Е) Отсутствие вредных привычек
- 7) Хорошо подобранный рацион, который отвечает индивидуальным особенностям организма. Ж) Рациональное питание

Правильный ответ

1	2	3	4	5	6	7
А	Б	В	Г	Д	Е	Ж

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Расположите последовательно этапы организации индивидуального маршрута реабилитации.

- А) Аналитический (результативный). На этом этапе проводится мониторинг эффективности реализации индивидуального реабилитационного маршрута.
- Б) Основной (содержательный). Предполагает разработку и реализацию мероприятий, направленных на решение основных проблем получателя социальной услуги и его семьи. В маршрут могут быть включены мероприятия по всем направлениям: социально-медицинскому, социально-педагогическому, социально-психологическому, социально-правовому и другим
- В) Предварительный (диагностический). Включает первичное знакомство с получателем социальной услуги, закрепление за ним специалистов реабилитационной команды, проведение социальной и психолого-педагогической диагностики. В результате оценивается реабилитационный потенциал человека, социальная ситуация в семье, выявляются проблемы и ресурсы семьи.

Правильный ответ: В, Б, А

Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. Расположите в правильной последовательности этапы медицинской реабилитации.

- А) Осуществляется в острый период течения заболевания или травмы в отделениях реанимации и интенсивной терапии медицинских организаций по профилю основного заболевания. Реабилитационные мероприятия проводят ежедневно, продолжительность — не менее одного часа, но не более трёх часов
- Б) Проводится в ранний восстановительный период течения заболевания или травмы, поздний реабилитационный период, период остаточных явлений течения заболевания, при хроническом течении заболевания вне обострения в стационарных условиях медицинских организаций (реабилитационных центрах, отделениях

реабилитации). Реабилитационные мероприятия проводят ежедневно, продолжительность — не менее трёх часов

- В) Проводится в ранний и поздний реабилитационные периоды, период остаточных явлений течения заболевания, при хроническом течении заболевания вне обострения в отделениях (кабинетах) реабилитации, физиотерапии, лечебной физкультуры, рефлексотерапии, мануальной терапии, психотерапии, медицинской психологии, кабинетах логопеда (учителя-дефектолога), специалистов по профилю оказываемой помощи медицинских организаций, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных условиях, а также выездными бригадами на дому. Мероприятия по медицинской реабилитации проводят не реже чем один раз в каждые 48 часов, продолжительность — не менее 3 часов.

Правильный ответ: А, Б, В

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Расположите последовательность использования приёмов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

- А) Поддержание и повышение физкультурной активности, повышение эффективности занятий. Для этого используются книги о спортсменах, тренерах, системах физической подготовки, а также средства массовой информации (спортивные новости, трансляции спортивных мероприятий, просветительно-образовательные телепрограммы, спортивные телешоу).
- Б) Привлечение населения к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям. Проводятся спортивные праздники, конкурсы, музеи спортивной славы, корпоративные олимпиады.
- В) Повышение физкультурной грамотности. Для этого распространяется методическая литература, стенгазеты, объявления, афиши, лозунги.
- Г) Убеждение в необходимости занятий физической культурой. Для этого проводятся лекции, доклады, беседы, диспуты и дискуссии.

Правильный ответ: Г, В, Б, А

Компетенции (индикаторы): ОПК-6 (ОПК 6.3)

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Здоровый образ жизни – это определенная концепция жизнедеятельности отдельно взятого человека, целью которой является

_____ организма при помощи правильного питания, хорошей физической активности и стабильного морального настроя.

Правильный ответ: сохранение и улучшение здоровья

Компетенции (индикаторы): ОПК-6 (ОПК-6.1).

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Организация индивидуального маршрута реабилитации предполагает учёт уникальных потребностей и особенностей человека, что способствует более успешному _____ и адаптации к новым условиям.

Правильный ответ: процессу восстановления

Компетенции (индикаторы): ПК-3 (ПК-3.1).

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это комплекс спортивно-оздоровительных упражнений, который направлен на помощь в восстановлении и адаптации к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья.

Правильный ответ: Адаптивная физическая культура

Компетенции (индикаторы): ОПК-6.

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Назовите навыки соблюдения личной гигиены.

Ответ: к навыкам личной гигиены относятся:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 6): 1) гигиена тела; 2) гигиена рук; 3) гигиена волос; 4) гигиена полости рта; 5) гигиена белья и одежды; 6) гигиена спального места.

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

2. Какое состояние понимают под понятием здоровье?

Ответ: под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 5): 1) человек бодр и жизнерадостен; 2) легко переносятся неблагоприятные климатические и отрицательные экологические условия; 3) человек обладает высокой работоспособностью, 4) человек быстро восстанавливается после физических нагрузок; 5) человек быстро восстанавливается после психических нагрузок

Компетенции (индикаторы): ОПК-6 (ОПК-6.1)

3. Что относится к антропометрическим измерениям?

Ответ: к антропометрическим измерениям относятся:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 6): 1) измерение роста; 2) измерение массы тела; 3) определение окружности головы и грудной клетки; 4) определение окружности

живота; 5) спирометрия (определение жизненной ёмкости лёгких); 6) динамометрия (измерение мышечной силы).

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача

Петр Иванович, мужчина, 40 лет. Работает вахтёром в общежитие. Страдает ожирением, при массе тела=120 кг его рост 165 см. Он очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и так далее. Двигается мало. Живёт П.И. на первом этаже, работает рядом с домом. После работы идёт в магазин, и весь день смотрит боевики по телевизору, лёжа на диване. И что-нибудь кушает и выпивает при этом. Родители умерли. С женой в разводе, детей нет, живет один. Работа, еда и телевизор – вся его жизнь. Больным себя не считает.

1. Выявите факторы риска, имеющиеся у Петра Ивановича.

2. Составьте памятку о ЗОЖ (здоровом образе жизни) для Петра Ивановича.

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

1. Факторы риска у Петра Ивановича: систематическое переедание, гиподинамия, злоупотребление алкоголем, ожирение.

2. Памятка о необходимости вести здоровый образ жизни.

Петр Иванович, не соблюдая рацион питания, мало двигаясь, вы каждый день наносите вред своему здоровью.

1. Вам необходимо активно двигаться. На физические упражнения следует тратить не меньше 3,5 часов в неделю, то есть, 30 минут в день. Больше ходите, гуляйте в парке.

2. Регулярная физическая нагрузка тренирует сердце. Признак здорового сердца и его экономной работы - невысокая частота пульса в состоянии покоя.

3. Физические нагрузки должны соответствовать уровню тренированности организма.

4. Купите шагомер и считайте пройденные за день километры.

5. Заведите собаку. С ней невольно будете гулять и больше двигаться.

6. Поставьте перед собой задачу: снизить массу тела.

7. Приобретите весы, контролируйте свой вес.

8. Питайтесь правильно. В вашем рационе питания обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, продукты из зерна грубого помола, нежирное мясо птицы, нежирная рыба.

9. Количество красного мяса, жирной пищи, сладостей необходимо ограничить;

10. Ограничьте прием алкоголя.

11. Ожирение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивается риск развития некоторых видов рака, заболеваний

пищеварительной системы, органов дыхания и суставов, сахарного диабета 2 типа.

12. Ожирение значительно ухудшает качество жизни. Многие пациенты с ожирением страдают от болей, ограничения подвижности.

13. Посетите врача. Пройдите обследование. Получите более подробные рекомендации по ЗОЖ.

14. Основной целью Вашего образа жизни, уважаемый Петр Иванович, должно быть: снижение массы тела, тем самым Вы продлите свою жизнь и ее качество!

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-6 (ОПК-6.2, ОПК-6.3)

2. Ситуационная задача

Психическое здоровье – важная составная часть здоровья человека. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека, в котором все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга, в значительной степени находится под контролем нервной системы, поэтому психическое состояние сказывается на работе каждой из функциональных систем, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике.

Чем характеризуется психическое здоровье?

Время выполнения – 20 минут

Ожидаемый результат:

Психическое здоровье должно характеризоваться:

1. Отсутствием психических или психосоматических заболеваний.
2. Нормальным возрастным развитием психики. Под нормальным психическим здоровьем понимается гармоничное развитие психики, соответствующее возрасту, возрастной норме данного человека.
3. Благоприятным (нормальным) функциональным состоянием. Это комплекс характеристик и функций, обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности.

Для здоровой психики характерно положительное эмоциональное состояние как устойчивый характер откликов на различные события, факты.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

3. Ситуационная задача

Физическое воспитание – это серьезнейший педагогический процесс, полностью направленный на постоянное совершенствование форм и функций человеческого организма, формирования у него самых разнообразных двигательных умений, навыков, знаний, так или иначе связанных с ними и развития физических качеств. Процесс физического воспитания является неотъемлемой частью школьного образования. Научно обоснованное и

правильно организованное физическое воспитание должно благотворно влиять на молодой организм.

Каким образом физическое воспитание должно благотворно влиять на молодой организм?

Время выполнения – 20 минут

Ожидаемый результат:

Физическое воспитание должно влиять на молодой организм следующим образом: способствовать гармоничному физическому и психическому развитию; расширять двигательные возможности; повышать защитно-приспособительные реакции и усиливать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Философия здоровья» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 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)