

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



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине**

«Основы рекреации»

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

«Физическая реабилитация»

Разработчик:  
доцент Яковлева Е. В.

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

Заведующий кафедрой Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025 г.

## **Комплект оценочных материалов по дисциплине «Основы рекреации»**

### **Задания закрытого типа**

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

##### **1. Выберите один правильный ответ**

Трудный походный день позади. Решено остановиться на ночлег. Вам необходимо выбрать место для привала:

- А) Вблизи населенных пунктов, у одиноко стоящих деревьев
- Б) На поляне в лесу, место хорошо продуваемое, недалеко родник
- В) На поляне в лесу, рядом много сухостоя, недалеко родник
- Г) В некотором отдалении от реки на возвышенной площадке
- Д) В ложбине, недалеко от реки

Правильный ответ: Б, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-5

##### **2. Выберите один правильный ответ**

Восстановление духовных и физических сил – это:

- А) Отдых
- Б) Рекреация
- В) Поход
- Г) Путешествие

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-5

##### **3. Выберите один правильный ответ**

По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на:

- А) Парусный туризм
- Б) Спелеотуризм
- В) Пешеходный туризм
- Г) Семейный туризм

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): ПК-5

### **Задания закрытого типа на установление соответствия**

1. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца. Туристское снаряжение — предметы и материалы для передвижения и организации быта в походных условиях.

От того, как экипирован турист, во многом зависит его комфорт, удобство, настроение, здоровье и, в конечном итоге, успех путешествия.

Снаряжения для походов можно получить напрокат как услугу индустрии туризма.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

- 1) Предметы одежды и обуви, А) Экипировка туристов  
головные уборы и иные  
«носимые» на себе туристом  
специальные предметы,  
защищающие от  
неблагоприятных факторов  
внешней среды («штормовой»  
костюм, каска, баходы,  
солнцезащитные очки,  
гидрокостюм и т. д.).
- 2) Все снаряжение, необходимое для организации ночлега и питания группы в полевых условиях (палатки, спальники, кухонные принадлежности, костровое снаряжение, КЛМН (кружка, ложка, миска, нож) и пр.);
- 3) Снаряжение, необходимое для обеспечения безопасности туристов и для эффективного ориентирования на маршруте (верёвки, ледорубы, спасательные жилеты, карты, компасы и т. п.);
- 4) Лыжи, гребные суда, велосипеды Г) Средства передвижения и транспортировки грузов

Правильный ответ

1	2	3	4
A	B	Б	Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

2. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца. Установите соответствие между страной и объектами культурного наследия.

Достопримечательность — место, вещь или объект, заслуживающие особого внимания, знаменитые или замечательные чем-либо, например, являющиеся историческим наследием, художественной ценностью.

Примеры: места исторических событий, зоопарки, памятники, музеи и галереи, ботанические сады, здания и сооружения (например, замки, библиотеки, бывшие тюрьмы, небоскрёбы, мосты), национальные парки и заповедники, леса, парки развлечений, карнавалы и ярмарки, культурные

события и т. п. Многие достопримечательности также являются ориентирами.

Достопримечательностями также могут быть места странных и необъяснимых явлений, например озеро Лох-Несс (благодаря Лох-Несскому чудовищу) в Шотландии или место предполагаемого крушения НЛО неподалёку от Розуэлла в США. Места предполагаемого появления привидений также являются достопримечательностями.

Места компактного проживания определённой этнической группы населения также могут стать достопримечательностями (например индейские резервации или китайские кварталы в некоторых городах).

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

- |    |   |             |
|----|---|-------------|
| 1) | Бранденбургские ворота<br>Европа-парк<br>Рейхстаг<br>Топография террора<br>Замок Нойшванштайн                   | A) Англия   |
| 2) | Бруклинский мост<br>Йеллоустон<br>Золотые Ворота<br>Алькатрас<br>Уиллис-тауэр                                   | Б) США      |
| 3) | Букингемский дворец<br>Тауэрский мост<br>Стоунхендж<br>Биг-Бен<br>Вестминстерское аббатство<br>Правильный ответ | В) Германия |

1	2	3
В	Б	А

Компетенции (индикаторы): ПК-5

3. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца. Установите соответствие между основными категориями походов и туров.

- |    |  |
|----|--|
| 1) | Это сопровождение А) Путешествие<br>(обслуживание) туристов на маршрутах, содержащих категорированные препятствия. Участникам спортивных туров также могут присваиваться спортивные разряды и звания при условии, если, во-первых, спортивный тур регистрируется в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), а во-вторых, |
|----|--|

спортивный тур удовлетворяет требованиям, предъявляемым к спортивному походу.

- 2) Это мероприятие, связанное с Б) Спортивный поход передвижением человека в природной среде на любых технических средствах и без таковых, в одиночку или в составе группы, с познавательной, оздоровительной, спортивной и другими целями.
- 3) Это мероприятие, которое В) Спортивный тур соответствует «Единой Всероссийской спортивной классификации туристских маршрутов» (ЕВСКТМ) и проводится согласно вышеуказанным «Правилам». За участие присваиваются разряды и звания.

Правильный ответ

1	2	3
В	А	Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

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

1. Прочитайте текст и установите последовательность.

Бивак (бивуак) - временное расположение на ночлег вне населенного пункта - в палатках, охотничьих избушках, хижинах, под заслоном или под открытым небом.

Места для бивака намечают при разработке маршрута путешествия или восхождения. Основные требования к месту бивака: безопасность, сухость, наличие питьевой воды и укрытия от ветра, возможность заготовки топлива (если не предусмотрено использование взятого с собой концентрированного топлива или дров, принесенных с места предыдущего бивака). При устройстве бивака в горах необходимо обращать внимание на то, чтобы место было недосягаемо для лавин, камнепадов, потоков талой и дождевой воды, грозовых разрядов.

Бивак должен обеспечивать возможность приготовления горячей пищи, отдыха, приведения в порядок снаряжения и т. п., т. е. быть устроенным с максимально возможными в данных условиях удобствами. Своевременная, правильная и быстрая организация бивака играет значительную роль в успехе путешествия, восхождения и во многом зависит от опыта и четкого

распределения обязанностей между участниками. В круг работ, связанных с устройством Б., входят: расчистка места, заготовка топлива и подстилки, устройство костра, установка палаток или др. укрытия для ночлега, устройство приспособлений для сушки одежды и т. д. Перед оставлением бивака его место приводят в порядок: собирают и уничтожают мусор, тщательно тушат костер, предохраняют от сырости оставшееся топливо.

К бивакам относятся также временные лагеря, устраиваемые для размещения больших групп туристов, альпинистов при проведении учебно-тренировочных занятий, слетов. Места таких лагерей оборудуют исходя из потребностей более длительного пребывания в них.

Установите хронологическую последовательность требований к месту будущей стоянки:

А) Безопасность. Нахождение в лагере и проведение бивачных работ не должно увеличивать риск получения травм и порчи снаряжения.

Б) Комфортность. Место под бивак должно быть максимально удобным и комфортным для работ и отдыха. Оно должно быть таким, чтобы организация бивачных работ была максимально простой.

В) Видимость. Место для бивака должно быть хорошо заметно с моря и воздуха. Это условие важно для пострадавших в дикой природе, которые ожидают спасения.

Г) Эстетичность. Хорошо, если лагерь будет расположен в живописном месте. Но это скорее не требование, а пожелание.

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-5

2. Прочитайте текст и установите последовательность.

Прочитайте текст и установите последовательность.

Туристский поход (туристический поход, турпоход) — групповое (или индивидуальное) путешествие (его частный случай) по заранее определённому маршруту, осуществляющее с образовательными, оздоровительными, спортивными, исследовательскими или иными целями, главными отличительными чертами которого являются (вне зависимости от вида) активный способ передвижения, ограниченные временные рамки (в большинстве случаев от нескольких до 15—20 дней), число и категория трудности преодолённых локальных препятствий.

Турпоход в любой из его форм, по мнению специалистов, является одним из наиболее эффективных средств социализации личности (особенно в юношеском возрасте), а также подготовки человека к безопасному взаимодействию с природной средой.

Установите хронологическую последовательность перечисленных этапов подготовки к многодневному походу:

А) изучение особенностей местности, даже если идет в составе организованной группы

Б) сбор и проверка снаряжения

В) встреча и распределение группового снаряжения

**Правильный ответ:** А, Б, В

**Компетенции (индикаторы):** ОПК-8

**3. Прочитайте текст и установите последовательность.**

Прочтите текст и установите последовательность этапов проверки начальных туристских навыков:

- А) установка палатки
- Б) разжигание костра
- В) укладка рюкзака

**Правильный ответ:** А, Б, В

**Компетенции (индикаторы):** ОПК-8

### **Задания открытого типа**

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

**1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)**

Гражданин, посещающий страну (место) временного пребывания в целях ознакомления с ее туристскими ресурсами без предоставления услуг размещения, на период не более 24 часов – это \_\_\_\_\_

**Правильный ответ:** экскурсант.

**Компетенции (индикаторы):** ПК-5

**2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)**

Гражданин, посещающий страну (или место) временного пребывания с определенными целями, без занятия оплачиваемой деятельностью в стране пребывания и осуществляющий, по меньшей мере, одну ночь в этой стране – это \_\_\_\_\_

**Правильный ответ:** турист.

**Компетенции (индикаторы):** ОПК-8

**3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)**

Относительно спокойный участок реки без водных препятствий (порогов, шивер, перекатов, водопадов и т.д.) - это \_\_\_\_\_.

**Правильный ответ:** плес.

**Компетенции (индикаторы):** ПК-5

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

**1. Физическое лицо, имеющее соответствующее профессиональное образование и подготовку, сопровождающий туристов при посещении ими мест туристского интереса и дающий необходимые туристам сведения на их родном языке..**

**Правильный ответ:** экскурсовод / гид / гид-переводчик

**Компетенции (индикаторы):** ПК-5

2. Юридическое лицо или индивидуальный предприниматель, имеющий на праве собственности, условиях аренды или ином законном основании имущественный комплекс (недвижимое имущество), находящийся под единым управлением (руководством), с числом номеров не менее десяти, и предназначенный для предоставления гражданам услуг гостиниц и аналогичных мест проживания.

Правильный ответ: гостиница / коллективное средство размещения / гостиничное предприятие

Компетенции (индикаторы): ПК-5

3. Эксплуатант, имеющий лицензию на осуществление воздушной перевозки пассажиров, багажа, грузов, почты и осуществляющий регулярные или чартерные перевозки туристов и их багажа на коммерческой основе..

Правильный ответ: перевозчик воздушный / авиаперевозчик

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

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

#### **1. Ситуационная задача**

Предложите два варианта меню в поход одного дня

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

Вариант первый - классический:

Завтрак – овсяная каша (из расчета 40-60 гр. сухого продукта на человека) с сухофруктами и сгущенным молоком, бутерброд с сыром, чай/кофе.

Обед – суп-лапша куриная (готовая суповая смесь из пакетика либо сублимированные овощи с лапшой плюс филе цыпленка тушеное), бутерброд с колбасой, хлеб, шоколадный батончик, чай.

Ужин – гречка с говядиной (гречневая крупа плюс говядина тушеная), хлеб, печенье, конфеты, чай.

Вариант второй – аналогичный, но с использованием готовых блюд:

Завтрак – овсяная каша с сухофруктами и сгущенным молоком, бутерброд с сыром, чай/кофе.

Обед – куриный суп по домашнему, бутерброд с бужениной, хлеб, шоколадный батончик, чай.

Ужин – гречка с говядиной, хлеб, печенье, конфеты, чай.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-5

#### **2. Ситуационная задача**

Перечислите этапы подготовки похода.

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

## Этапы разработки маршрутов

1. Исследование туристских ресурсов по предполагаемой трассе маршрута.
2. Выявление ограничений по потреблению туристских ресурсов.
3. Маркетинг рынка на туристские услуги по данной трассе маршрута.
4. Определение типа маршрута.
5. Построение эскизной модели маршрута.
6. Построение трассы маршрута.
7. Составление календарного плана путешествия, графика движения группы.
8. Привязка маршрута к пунктам жизнеобеспечения.
9. Разработка схемы безопасности на маршруте.
10. Разработка паспорта маршрута.
11. Пробный поход по маршруту.
12. Внесение изменений в схему маршрута.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-5

### 3. Ситуационная задача

Перечислите права и обязанности руководителя похода.

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

Руководитель спортивного похода, как правило, выбирается членами группы, но может в порядке собственной инициативы набрать группу самостоятельно.

Руководитель обязан:

- обеспечить подбор членов группы по их туристской квалификации, физической и технической подготовленности, а также психологической совместимости;
- ознакомиться с районом похода;
- изучить сложные участки маршрута и способы их преодоления, подготовить картографический материал;
- провести необходимые тренировки группы;
- организовать подготовку и подбор снаряжения, продуктов питания, составление сметы расходов;
- получить при необходимости разрешение на посещение районов с ограниченным доступом (погранзона, заповедник...);
- оформить маршрутные документы;
- при необходимости решить иные вопросы, необходимые при организации и проведении (решить страховые вопросы и др.);
- в случае изменения маршрута, состава группы после выезда сообщить об этом (по возможности) в контролирующую МКК;
- сообщить в МКК и ПСС о выходе на маршрут и о завершении маршрута. Если документы рассматривались в зональной или МКК

ТССР, то сообщение направляется в свою территориальную контролирующую МКК, в которой группа предварительно регистрируется;

- соблюдать маршрут и выполнять полученные в МКК указания и рекомендации;
- принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения или прекращения маршрута в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также, в случае необходимости, оказания помощи пострадавшему. При этом усложнение маршрута допускается лишь в исключительных случаях и не дает основания для повышения зачетной категории сложности похода;
- назначать в случае временного разделения группы в каждой подгруппе своих заместителей из наиболее подготовленных участников, определять задание, контрольные сроки, порядок действий и связи;
- обеспечить, и утвердить в МКК, в случае предусмотренного планом похода разделение группы на большие сроки, состав и квалификацию членов подгрупп и их руководителей в соответствии со сложностью препятствий, содержащихся в маршрутах подгрупп;
- руководитель может производить разделение группы в аварийной ситуации, исходя из реального наличия сил и средств, конкретной обстановки и максимальной вероятности выполнения задач по ликвидации аварии, назначив в каждой подгруппе руководителя;
- сообщить о произошедшем несчастном случае в ближайшие ПСС или органы внутренних дел, а также в МКК;
- оформить отчет о походе и представить его МКК, а после рассмотрения отчета оформить справки членам группы о совершенном походе или сделать соответствующие записи (для СП) в книжке спортсмена.

Руководитель СП имеет право:

- после обсуждения на собрании группы исключить из числа участников туриста, оказавшегося по моральным качествам или спортивно-техническим данным, не подготовленным к прохождению маршрута. Если такая необходимость возникла в походе, турист при первой возможности доставляется в населенный пункт для отправки его к месту жительства;
- передавать в случае необходимости руководство походом своему заместителю или другому участнику, имеющему соответствующую квалификацию;
- требовать разбора действий участников на маршруте;
- обращаться в туристско-спортивные организации при несогласии с результатами разбора его действий;
- выпускаться на маршруты в любых полномочных МКК, имеющих полномочия выпуска на маршрут заявляемой категории сложности по данному виду туризма. Выписанные этими МКК справки о

совершенных походах действительны при присвоении соответствующих разрядов и званий по СП.

Руководитель должен связаться с региональной ПСС и информировать ее о графике движения и контрольных сроках.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

## **Экспертное заключение**

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Основы рекреации» 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)