

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

«Психология болезни и инвалидности»

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

«Физическая реабилитация»

Разработчик:

старший преподаватель Курах Ю.А. Курах Ю.А.

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

Заведующий кафедрой Мечетный Ю.Н. Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине «Психология болезни и инвалидности»

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это

А) врожденные и приобретенные виды приспособительной деятельности, которые обеспечиваются определенными физиологическими реакциями, происходящими на клеточном, органном, системном и организменном уровнях

Б) это состояние, при котором резервы нормального функционирования систем организма сдвинуты в сторону истощения и человек не полностью располагает психофизическими возможностями своего организма.

В) оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Г) гармоничное единство биологических и социальных качеств человека, позволяющих ему адаптироваться к условиям макро- и микросферы, а также вести продуктивную в социальном и экономическом плане жизнь.

Правильный ответ: В

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

2. Выберите один правильный ответ

Для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья подбор упражнений должен осуществляться исходя из:

А) функциональных возможностей, возраста инвалидов, установленного диагноза и сохранности функций.

Б) пола, возраста инвалидов, индивидуальных возможностей организма.

В) установленного диагноза и сохранности функций.

Г) функциональных возможностей, возраста инвалидов, пожеланий самого пациента

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-2 (ОПК-2.1, ПК-2.3)

3. Выберите один правильный ответ

Внутренняя картина болезни – это

А) состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества

Б) отражение в психике человека, вольное или невольное, осознанное или неосознанное, его физического состояния.

В) состояние, при котором резервы нормального функционирования систем организма сдвинуты в сторону истощения и человек не полностью располагает психофизическими возможностями своего организма.

Г) оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

4. Выберите один правильный ответ

Инвалидность – это

А) совокупность характерных особенностей и свойств, отличающих одного индивида от другого; своеобразие психики и личности индивида; неповторимость, уникальность духовных, физиологических и личностных качеств.

Б) состояние организма, выраженное в нарушении его нормальной жизнедеятельности, продолжительности жизни и его способности поддерживать свой гомеостаз.

В) стойкое нарушение (снижение или утрата) общей или профессиональной трудоспособности вследствие заболевания или травмы.

Г) состояние, при котором резервы нормального функционирования систем организма сдвинуты в сторону истощения и человек не полностью располагает психофизическими возможностями своего организма

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

Задание закрытого типа на установление соответствия

1. Установите правильное соответствие предложенной характеристики содержания соответствующих принципов. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца. Для индивидуального подбора видов нагрузок у инвалидов с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей необходимо соблюдать следующие принципы

Характеристика		Принцип
1) Выбор средств, методов и методических приёмов должен соответствовать состоянию занимающихся	А)	Принцип адекватности
2) Предполагает разумно сбалансированные величины психической и физической нагрузки	Б)	Принцип оптимальности
3) Многообразие содержания и возможностей движений помогает избежать монотонии и привыкания к однообразной физической нагрузке	В)	Принцип вариативности

- 4) Занимающихся объединяют в относительно однородные группы по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.
- Г) Принцип дифференциации и индивидуализации
- Д) Принцип строго дозированной физической нагрузки

Правильный ответ

1	2	3	4
А	Б	В	Г

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

2. Установите правильное соответствие в переживаниях и отношении человека к своей болезни в динамике. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | Характеристика | Фаза |
|---|---|
| 1) переход в такую стадию болезни, когда больной становится изолированным. У него нет уверенности в характере и прогнозе своего заболевания, и он полон сомнений и тревог. | А) Предмедицинская фаза |
| 2) больной примиряется с судьбой, не предпринимает активных усилий к поиску адекватных методов лечения и понимает ограниченность возможностей медицины в его полном излечении. Он становится равнодушным или негативно угрюмым. | Б) Фаза ломки жизненного стереотипа |
| 3) формируются установки на получение каких-либо материальных или иных выгод от болезни | В) Фаза адаптации к болезни |
| 4) период, когда снижается чувство напряженности и безысходности, острые симптомы болезни постепенно уменьшаются, больной приспособился к факту заболевания | Г) Фаза «капитуляции» |
| 5) период длится до начала общения с врачом, появляются первые признаки болезни и больной стоит перед решением вопроса об обращении за медицинской помощью | Д) Фаза формирования компенсаторных механизмов приспособления к жизни |

Правильный ответ

1	2	3	4	5
Б	Г	Д	В	А

Компетенции (индикаторы): ПК-2

3. Установите правильное соответствие чувства тревоги вызываемых психопатологическими расстройствами. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Описание		Тревога
1) тревога, часто сопровождающаяся страхом, возникающим при взаимодействии с социумом. У этих людей выражен страх публичных выступлений и действий, страх общения с чиновниками, они избегают социальных контактов (особенно с незнакомыми людьми), чрезмерно озабочены мнением окружающих о себе, боятся негативных оценок и отвержения.	А)	нормальная и мобилизационная тревога
2) возникает эпизодически и способствует мобилизации физических и психических ресурсов человека. Характерна для психически здоровых, стеничных, активно действующих личностей.	Б)	личностная тревога или тревожность
3) состояние тревоги, возникающее только при стрессовой ситуации и прекращающееся при ее завершении.	В)	ситуационная тревога
4) является относительно стабильной личностной характеристикой и чертой характера, определяющей низкий порог возникновения реакции тревоги. Характерна для тревожных, ананкастных и зависимых личностей	Г)	социальная тревога
5) хроническое, клинически оформленное состояние, которое сопровождается страхом, тревогой, паническими, обсессивно-фобическими, генерализованным тревожным расстройством, а также вегетативными, психологическими и поведенческими расстройствами. Она лишает человека способности к нормальной жизнедеятельности.	Д)	невротическая тревога

Правильный ответ

1	2	3	4	5
Г	А	В	Б	Д

Компетенции (индикаторы): ПК-2

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Расположите стадии реагирования человека, который столкнулся с диагнозом неизлечимой болезни.

- А) Шок
- Б) Гнев
- В) Торг
- Г) Депрессия
- Д) Принятие

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-2

2. Расположите в правильной последовательности критерии психического здоровья, по мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

- А) Идентичность. Осознание своего физического и психического «Я», ощущение его постоянства и непрерывности
- Б) Постоянство переживаний. Идентичность внутренних ощущений в однотипных или похожих жизненных ситуациях
- В) Самооценка. Здоровая критичность к себе и своей психической деятельности, а также её результатам.
- Г) Адекватность. Соответствие психических реакций социальным обстоятельствам и ситуациям
- Д) Социальная адаптация. Способность выстраивать своё поведение соответственно социальным нормам, правилам и законам
- Е) Реализованность. Способность управлять своей жизнью, реализовывать намеченные планы
- Ж) Гибкость. Способность адаптации своего поведения к жизненным ситуациям и обстоятельствам

Правильный ответ: А Б В Г Д Е Ж

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

3. Расположите последовательность определения общих и конкретных целей и задач в сфере физического воспитания:

- А) Установление общих задач. Они обдумываются в долговременном аспекте (на весь период обучения в общеобразовательной школе, в среднем специальном и высшем учебном заведении и т. п.).
- Б) Конкретизация общих задач. Они подразделяются на ряд частных задач, для последовательной реализации которых нужно определённое время. Частные задачи могут быть на время от сравнительно короткого (на одно занятие) до весьма длительного (месяц, учебная четверть, полугодие, год).

- В) Учёт индивидуальных особенностей. Необходимо учитывать возрастные и половые особенности, а также физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся
- Г) Введение специальных нормативов. С их помощью оценивается результат реализации поставленных задач.

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

Задания открытого типа

Задание открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Адаптивный спорт _____, которые позволяют инвалидам и лицам с ограниченным состоянием здоровья самореализовываться, улучшать физическую форму, координацию и силу, чувствовать свою принадлежность к команде или сообществу.

Правильный ответ: создаёт условия

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

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Реабилитационное мероприятие – это комплекс мер, направленных на восстановление и улучшение физического, психического и социального состояния человека после _____ травм, операций, болезней или в связи с хроническими заболеваниями.

Правильный ответ: перенесенных

Компетенции (индикаторы): ПК-2

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Для определения индивидуального уровня физических нагрузок с учётом _____ необходимо обратиться к врачу.

Правильный ответ: специфики заболевания

Компетенции (индикаторы): ПК-2

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

_____ – это вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой.

Правильный ответ: двигательная рекреация

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

5. _____ инвалидов – это процесс развития личностного потенциала, включающий самоизменение и самостановление на протяжении всего жизненного пути. Это практическое осуществление задатков,

способностей, дарований и черт характера через ту или иную сферу социальной деятельности с пользой для себя самого, коллектива и общества в целом.

Правильный ответ: самосовершенствование

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

Задание открытого типа с кратким свободным ответом

1. Какие Вам известны методы для формирования у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата установки на здоровый образ жизни и его пропаганды среди окружающих:

Ответ: для формирования у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата установки на здоровый образ жизни и его пропаганды среди окружающих можно использовать следующие методы:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): 1) познавательные занятия, беседы, творческие и дидактические игры (они помогут сформировать представления о состоянии собственного тела и его строении, правилах личной и общественной гигиены, режиме двигательной активности, рациональном питании), 2) создание здоровьесозидающей среды (условия нахождения в образовательном учреждении должны быть комфортными, физическая нагрузка соответствовать возрастным возможностям и состоянию здоровья), 3) оздоровительные мероприятия (к ним относятся точечный массаж, рефлексорный массаж стоп, дыхательная гимнастика), 4) физкультурно-оздоровительные мероприятия (к ним относятся физкультурные досуги, спортивные праздники и развлечения, динамические паузы, подвижные и спортивные игры), 5) работа с родителями (она включает информационное обеспечение по вопросам пропаганды здорового образа жизни, составление индивидуальной траектории физического развития ребёнка, совместные театрализованные праздники).

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

2. Назовите, какие виды физкультурно-оздоровительных мероприятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья Вам известны?

Ответ: виды физкультурно-оздоровительных мероприятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья:

Правильный ответ должен содержать следующие виды физкультурно-оздоровительных мероприятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (обязательный минимум): 1) адаптивное физическое воспитание (образование), 2) адаптивная физическая рекреация; 3) адаптивная двигательная реабилитация (физическая реабилитация); 4) адаптивный спорт, 5) гигиеническая физическая культура.

Компетенции (индикаторы): ПК-2

Задание открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача

Анна Петровна, женщина 40 лет, не замужем, работает продавцом в кондитерском отделе. Любит покушать, особенно сало, селедку, торты. В общем, ни от какой еды не отказывается. При росте 175 см весит 110 кг. Не курит, алкоголь не употребляет. По вечерам и в выходные дни смотрит телевизор, очень любит телесериалы. На работу ездит на трамвае, всего три остановки. Живет на четвертом этаже, поднимается на этаж только на лифте. Мать и сестра умерли от сахарного диабета 2 типа. Составьте индивидуальный план профилактики сахарного диабета 2 типа для Анны Петровны.

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

Индивидуальный план профилактики сахарного диабета 2 типа для Анны Петровны.

Уважаемая Анна Петровна! Контролируйте свой вес. Постарайтесь сбросить лишние килограммы, придерживаясь здорового образа жизни: питание в соответствии с энергетическими потребностями и достаточный уровень физической активности. Снижение риска сахарного диабета 2 типа наступает сразу же после избавления от избыточного веса; так, сбросив 7% вашего веса, вы снижаете риск заболевания диабетом более чем в два раза. Если болезнь уже развилась, после похудения может наступить значительное улучшение, прогнозы на будущее будут более оптимистичными.

1. Питайтесь правильно: старайтесь есть большое овощей, фруктов, сложных углеводов (каши, зерновой хлеб), нежирных белков (обезжиренные молочные продукты, нежирная рыба, белое мясо птицы).

2. Готовьте пищу в пароварке!

3. Нормализуйте свой рацион: питайтесь в соответствии с энергетическими тратами, употребляйте не более 170 г мяса в день, ограничьте потребление сахара (не больше 6 чайных ложек в день) и соли (не больше 5 г – примерно чайная ложка).

4. Наиболее вредный в плане влияния на риски развития сахарного диабета рацион питания включает в себя обилие жирных блюд и легкоусвояемых углеводов с высоким содержанием сахара, а также жареного, копченого, соленого, продуктов, повышающих уровень холестерина в вашей крови.

5. Избегайте слишком соленых блюд, откажитесь от жарки на масле.

6. Больше двигайтесь. Минимальный уровень физической активности составляет 150 минут любых физических упражнений в неделю, включая прогулки и работу по дому. Ходите на работу пешком. Поднимайтесь на этаж по лестнице.

7. Если вы не имеете возможности или недостаточно здоровы для того, чтобы заниматься спортом или фитнесом, включите в свое ежедневное расписание пешие прогулки и другие несложные дела, которые повысят ваш уровень физической активности.

8. Контролируйте артериальное давление. Пройдите обследование, назначенное врачом, в том числе анализ крови на сахар. Если у вас повышенное артериальное давление, тщательно выполняйте все рекомендации своего

лечащего врача и регулярно контролируйте уровень давления. Следите за своим самочувствием; при значительном повышении артериального давления принимайте меры, рекомендованные врачом

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

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

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Психология болезни и инвалидности» 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)